LE GOÛT DU JAPON
N°33 - hiver 2012

WASABI

Les restaurants japonais quartier par quartier

www.wasabi.fr

TRADITION
LES SECRETS DU THÉ MATCHA

INTERVIEW
MICHEL BRAS PARLE DU JAPON

EXOTIQUE
OÙ PRENDRE UN PETIT-DÉJEUNER JAPONAIS À PARIS ?

dossier

TENDANCE

L'ESTHÉTIQUE JAPONAISE DANS NOS ASSIETTES

Tél : 01 45 10 24 00
Fax : 01 45 10 24 01
commande@foodex.fr

www.foodex.fr
Importateur de produits alimentaires japonais

NOUVEAU : Sake pétillant MIO 澪 みお

私においしい、
新感覚の
スパークリング清酒です。

松竹梅白壁蔵
澪
MIO

Produit dans la brasserie Shirakabegura à Hyogo

shirakabegura-mio.jp

Whisky Sake Shochu Liqueurs

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec moderation.

EDITO PAR PATRICK **DUVAL**

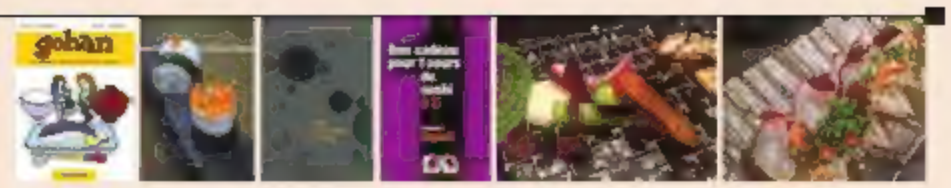
Une cuisine pour les yeux et l'esprit

La cuisine, explique Thierry Marx, ça se regarde, ça se médite et puis ça se mange. Comme de nombreux chefs français, celui qu'on surnomme parfois le « pape » de la cuisine moléculaire, a été profondément marqué par sa rencontre avec le Japon que l'on retrouve d'une façon ou d'une autre dans sa cuisine. La chaîne Sushi Shop ne s'y est d'ailleurs pas trompée qui lui commandé quelques jolies créations pour sa nouvelle carte.
Dans ce numéro de Wasabi, nous avons voulu nous attarder quelque peu sur l'aspect visuel de la cuisine japonaise qui, depuis une vingtaine d'années, nous séduit autant que ses goûts.
Très vite, on se rend compte que la cuisine en dit aussi long sur la psychologie, les croyances et le rapport à la vie des peuples que la peinture ou la littérature. Ainsi, dans le cas des Japonais, la cuisine traduit un incroyable attachement à la nature et aux saisons : choix des couleurs ou des textures, présentation de l'assiette, choix de l'assiette elle-même… sont autant de façons, pour les Japonais, de célébrer l'hiver, le printemps, l'automne ou l'été.
Mais la cuisine japonaise s'adresse aussi à l'esprit et pour qui sait la « lire », elle exprime, de façon souvent très poétique, des messages touchant aux relations humaines que Chihiro Masui, journaliste culinaire installée en France, a bien voulu décoder pour nous.
Trop souvent, pourtant, la connaissance que nous avons de la cuisine japonaise se limite à quelques plats « typiques » comme les sushi ou les yakitori, surreprésentés, il est vrai, par rapport à d'autres spécialités. Savez-vous, par exemple, ce que mangent les Japonais au petit déjeuner ? Non ? Eh bien figurez-vous qu'il n'est pas nécessaire de faire le voyage jusqu'à Tokyo pour en faire l'expérience. Nous avons recensé cinq lieux à Paris où l'on vous servira un *asagohan* en tout point semblable à ceux des meilleurs *ryokan* de l'archipel ! A moins que vous ne préfériez vous initier au matcha, cette délicate poudre de thé vert que les Japonais ont élevé au niveau d'un art. Là encore, vous pourrez, sans quitter la France, assister à des cérémonies du Thé et réaliser vous-même de délicieux et subtils desserts fleurant bon le Japon.
Bonne lecture et bonnes fêtes de fin d'année à tous les nippo-gourmets.

- COUVERTURE : Richard Haughton (Eric Briffard, Glénat)
- RÉDACTION : **Aiba Kiyoshi**, Léonor **Graser**, Tinka **Kemptner**, Guillaume **Loiret**, Patrick **Manasson**, Raphaëlle **Marcadal**, Chihiro **Masui**, Brigitte **Perrin**, Jean-Luc **Toula-Breysse**.
- CONSEILLÈRE ÉDITORIALE : Dr Kathy **Bonan** (nutrition)
- CONCEPTION VISUELLE : Cyrille **Morillon**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : Patrick **Duval**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **wasabi@wasabi.fr**
SITES INTERNET : **www.wasabi.fr et www.chef-sushi.com**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE



P.4-7 – WASACTUS nouveaux lieux, nouvelles tendances
RESTAURANTS : **Paris :** Toyo, Kinugawa.
LIVRES : Sushi solidaire, Gohan, Eric Briffard, L'Heure du bento, Asafumi Yamashita, Maraîcher 3 étoiles
CADEAUX DE NOËL : Offrez un cours de sushi, de la vaisselle japonaise, du saké

P.8 WASA-PORTRAIT
Michel Bras : un 3 étoiles raconte son Japon

P.10 WASAGOHAN
Où déguster un petit déjeuner japonais à Paris ?

P.14-21 DOSSIER
L'art de sublimer la nature
La cuisine japonaise s'adresse autant l'oeil et à l'esprit qu'aux papilles

P.22 CHA NO YU
Le thé comme art martial

P.26 WASA-THÉ
La force obscure du matcha

P.30 CARNET D'ADRESSES

LIVRES DE NOËL

Voici une sélection de livres à offrir à vos proches nippo-gourmets. Il y en a pour tous les goûts et toutes les sensibilités

POUR UN(E) ÉCOLO

Sushi solidaire

33 chefs se mobilisent pour le Japon

C'est LE cadeau à choisir en priorité cette année ! Et ceci pour au moins deux raisons : tout d'abord, c'est un très beau livre de recettes auquel ont participé les plus grands chefs français parmi lesquels Pierre Gagnaire, Michel Troisgros, Thierry Marx, Guy Martin, Eric Briffart, Pascal Barbot… tous très nippophiles et imprégnés de culture japonaise.
A la demande de Wasabi, chacun d'entre eux a accepté « d'inventer » un sushi et d'en donner la recette. Résultat, un festival de créations originales et japonisantes comme le sushi d'huître à la polenta, le maki au foie gras teriyaki ou encore le temaki au caviar et aux œufs de caille... De quoi ravir n'importe quel gourmand et pas seulement les amateurs de cuisine nipponne !
La deuxième raison d'offrir ce livre, c'est que tous les bénéfices en sont reversés à des associations d'aide aux victimes du tsunami de 2011.

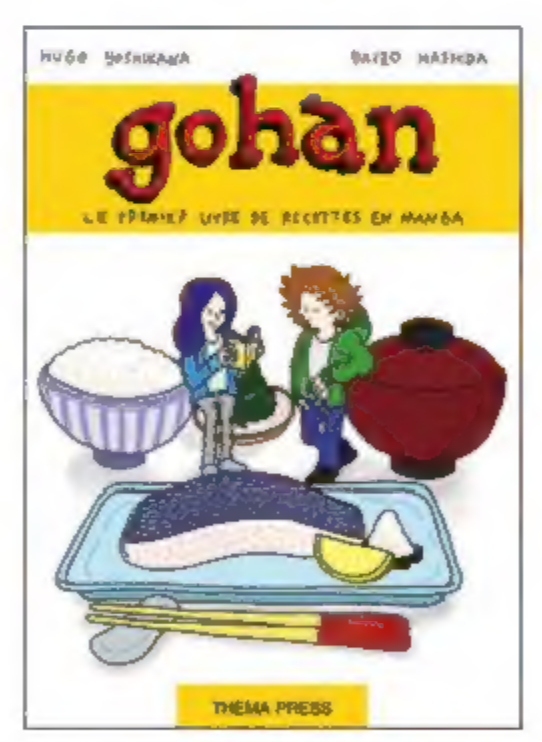
Attention, Sushi solidaire est vendu exclusivement sur le site wasabi.fr. Sushi solidaire, 120 pages. Ed. Théma Press. 25 €.

POUR UN(E) CUISINIER(E) EN HERBE

Gohan

La cuisine japonaise en manga

Encore un joli cadeau que vous pourrez offrir à tout nippo-gourmet (néologisme désignant les amateurs de gastronomie japonaise) évoluant dans votre entourage. En japonais, le mot Gohan désigne à la fois le riz (base de la cuisine japonaise) et le repas. Mais c'est aussi le nom d'un personnage de Dragon Ball, l'un des mangas les plus populaires de l'archipel. Un titre, donc, qui, comme l'ouvrage lui-même, lie cuisine et manga et propose une cinquantaine de recettes conçues, chacune, comme une petite aventure dessinée. Deux personnages, un garçon et une fille, s'attaquent à des classiques comme le tonkatsu (porc pané), les tempura ou à des plats fusion (mais très appréciés des jeunes japonais) comme le saumon grillé mayonnaise ou le wafu hamburg (hamburger à la japonaise). Les explications sont si détaillées qu'il



est absolument impossible de rater son plat. Si la collection n'avait pas déjà existé, le livre aurait tout aussi bien pu s'appeler « la cuisine japonaise pour les nuls »…

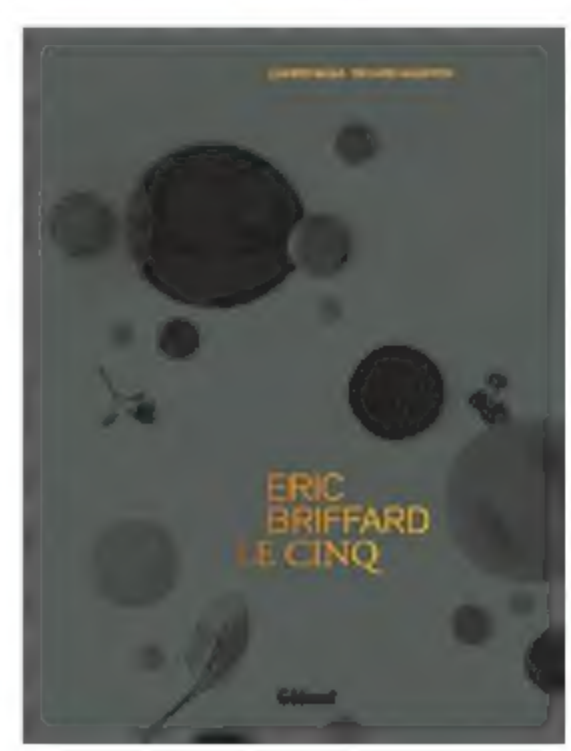
Gohan, 224 pages. Ed. Théma Press. 15 €. En vente en librairie et sur le site wasabi.fr.

POUR UN(E) ESTHÈTE

Eric Briffard

Le Cinq

C'est vrai, le chef du Cinq est l'un de nos chouchous parmi les super étoilés français. Il faut dire qu'on peut difficilement faire plus nipponisant qu'Eric Briffard : marié à une japonaise, il a passé plus d'un an à Tokyo où il a non seulement appris à se familiariser avec les goûts japonais mais aussi à cuisiner comme un chef japonais ! Même quand il prépare un lapin chasseur, Eric Briffard se sert exclusivement de sa paire de baguettes !
Le livre qu'il vient de publier, accompagné d'un texte très intimiste de Chihiro Masui, est une véritable œuvre d'art dorée sur tranche (au sens propre). La photo qui fait la « une » de ce numéro de Wasabi, signée, comme toutes celles du livre, du grand Richard Haughton, vous donnera un aperçu de



Pour un(e) poète(sse)

L'heure du **Bentô**

C'est un livre rare, unique même, basé sur une idée toute simple : demander à des personnes choisies au hasard de parler de leur bentô, ce petit coffret rempli de nourriture qu'elles emportent à leur travail pour la pause du déjeuner. Préparé par une mère, une épouse ou par eux-mêmes, le bentô en dit beaucoup sur la personnalité de chacun. Celui que se prépare Harumi, peseuse de chevaux, n'a rien à voir avec celui de Tsuneo, agent commercial ou celui de Sachiko, pêcheuse d'ormeaux... Accompagnés de leur petite fille de deux ans, Naomi et Satoru Abe ont parcouru tout le Japon dans l'unique but de photographier et d'interviewer les Japonais et leur bentô. Le résultat : un livre qui ne ressemble à aucun autre et qui révèle non seulement l'incroyable variété des compositions culinaires des Japonais mais aussi toute la tendresse que renferme ces boîtes-repas. Tandis que l'un compare l'omelette faite par sa femme à celle que lui confectionnait autrefois sa mère, un autre explique qu'il prépare d'abord le bentô de ses 9 chats avant de composer le sien avec ce qui reste ! Employés de bureaux, conducteurs de train, mais aussi montreur de singe ou « verseuse de sable »... les personnes qui figurent dans le livre forment en quelque sorte la grande famille du bentô. En acceptant de montrer leur repas, c'est peut-être la partie la plus intime de leur être qu'elles nous livrent nous donnant sans le savoir un accès direct à l'âme japonaise. Une fois qu'on a lu les textes très poétiques de Naomi, on regarde différemment les belles photos si pures, si pleines d'empathie de Satoru. J.-L. T.-B.

L'Heure du Bentô de Naomi et Satoru Abe. 190 p. Ed. Philippe Picquier. 19 €.

la très haute idée qu'Eric Briffard se fait de la cuisine. Au fil des pages, on découvre à quel point le Japon est présent dans quasiment chaque plat, même les plus « français » qu'il compose : la pintade fermière ressemble à un haiku et le lapereau est aussi coloré qu'un plateau de sushi ! Les 15 mois passés au Japon ont, à l'évidence, profondément marqué Eric Briffard qui utilise presque autant d'ingrédients japonais dans sa cuisine qu'un chef kaiseki... Et si le Cinq était tout simplement l'un des meilleurs restaurants japonais de Paris !

Eric Briffard, Le Cinq, 352 pages. Ed. Glénat. 79 €.

Pour un(e) végératien(ne)

Asafumi Yamashita
Maraîcher 3 étoiles

Asafumi Yamashita est installé dans une petite commune des Yvelines (lire Wasabi n° 18). Il y cultive depuis plus de vingt ans racines, tubercules, fèves et fruits. A une trentaine de kilomètres de Paris, précisément à Chapet, cet esthète du légume fournit les grandes tables des chefs étoilés. C'est lui qui les choisit et pas les vedettes des fourneaux. Ils se nomment, entre autres, Pascal Barbot, Eric Briffard ou Anne-Sophie Pic...

Avec la collaboration de ces grands toqués qui par leurs recettes nous mettent l'eau à la bouche, sans oublier celles de son épouse, Naomi Yamashita, qui fleurent bon le goût du Japon, ce beau livre à la mise en page léchée et aux photographies soignées honore le rythme des saisons, le temps qui passe du « crépuscule » à « l'aurore » et les nobles produits d'une nature goûteuse et généreuse. La première partie de l'ouvrage mène le lecteur à découvrir un potager d'exception, un jardin extraordinaire. Là, le maître des lieux exprime comme bon lui semble son exigence du bien pousser. Ce « touche-à-tout talentueux » révèle comme personne la beauté d'un navet, d'un chou chinois ou d'un daïkon (long navet blanc japonais). Un régal pour les yeux. Jean-Luc Toula-Breysse

Asafumi Yamashita, Maraicher trois étoiles, de Bénédicte Bortoli, photographies de Carrie Solomon. Editions de La Martinière, 190 pages, 49,90 €.

TAKAOKAYA

Nori

cultivateur et fabriquant depuis 1890.

●

Thé vert de Shizuoka

ISO 14001

Restauration & détail

Tél. - Fax :

01 30 90 80 64

le-maitre.franck
@
wanadoo.fr

Distribué par FOODEX

Bons cadeaux spécial Noël

Offrez les nouveaux **cours de sushi** de Wasabi

Nouveauté 2013, Wasabi propose une série de cours de sushi et de maki « Expert » destinés aux personnes qui ont déjà suivi les cours de base ou connaissent déjà bien les sushi. D'une durée de deux heures et demie (au lieu de 2h), ces nouveaux cours permettent d'améliorer le geste en travaillant sur des ingrédients plus rares comme les œufs de saumon sauvage d'Alaska, l'anguille caramélisée ou le bœuf mi-cuit wagyu…

Bien sûr, les bons cadeaux « découverte du sushi et du maki » ainsi que les bons pour les cours de cuisine traditionnelle sont toujours disponibles sur le site wasabi.fr.

Rappelons que le principe de ces bons cadeaux est des plus simples : l'heureux bénéficiaire d'un bon cadeau dispose d'un an pour réserver un cours à la date de son choix sur le site de Wasabi. Qu'il s'agisse de cours « Découverte » ou « Expert », trois cours différents sont proposés le dimanche : les bases (riz et découpe du poisson, réalisation d'un chirashi), les maki et maki californiens et les sushi.

Des offres « spéciales Noël » permettent de combiner l'achat de bons cadeaux et d'ouvrages édités par Wasabi (Sushi solidaire, Le guide du chef sushi, Gohan, la cuisine japonaise en manga) à des prix exceptionnels.

www.wasabi.fr

Coup de cœur

De la vraie **vaisselle japonaise**

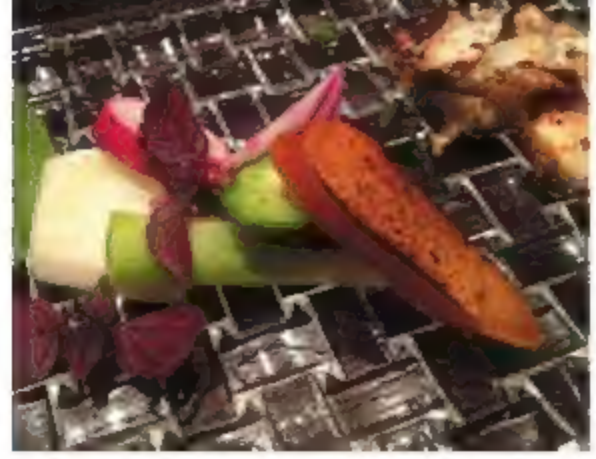
Durant les quelques années passées au Japon où elle travaillait dans le domaine du luxe, Florence Gaillard est tombée amoureuse de la vaisselle japonaise courant d'une région à l'autre pour découvrir des dizaines d'artisans potiers ou céramistes. A son retour en France, elle décide d'importer elle-même, directement, ses pièces préférées qu'elle met en vente sur son site sucreglace.fr à des prix très abordables : théières, carafons à saké, coupelles, bols… autant de très jolis cadeaux à partir d'une quinzaine d'euros.

www.sucreglace.fr

Le Japon en ligne et en live

Si vous n'avez pas prévu un voyage au Japon juste avant Noël, vous pouvez quand même offrir à vos proches nippo-gourmets toutes sortes d'ustensiles et d'ingrédients 100% nippons et originaux sans même avoir à prendre le métro. Ainsi, sur www. nishikidori-market.com, vous trouverez des moules à maki ou a gyoza, des poêles carrées à omelettes (tamagoyaki) ou des jolis barbecues de table en pierre et bien sûr tous les ingrédients pour préparer vos repas nippons. Les sites satsuki.fr et kioko.fr proposent eux aussi une grande variété de produits japonais mais aussi de la vaisselle et des couteaux de qualité. Enfin, ne vous privez pas d'une visite chez Issé Worshop, véritable caverne d'Aii Baba japonaise où les chefs trois étoiles viennent régulièrement s'approvisionner en vinaigres rares et en sakés provenant de toutes les régions du Japon.

Issé Workshop, 11 Rue Saint-Augustin 75002 PARIS. T. : 01 42 96 26 74



Toyo **version japonaise**

Il y a des restaurants qu'on croit connaître parce qu'on y est allé plusieurs fois et qu'on commence à avoir une idée assez précise des talents du chef. Toyo pourrait en faire partie. Même si la carte change presque tous les jours, on sait que l'ancien cuisinier personnel de Kenzo affectionne particulièrement les plats « fusion », mi français mi nippons, cuits au teppan et qu'il ne manque pas d'imagination pour inventer toutes sortes de petites entrées japonisantes. Ce qu'on ignorait, car seuls quelques initiés sont au courant, c'est que chaque lundi soir, le restaurant propose un menu « japonais » c'est-à-dire composé de plats au goût 100% nippon. Cela ne signifie pas pour autant que Toyo tombe dans le classique ni qu'il sert des sushi. Non, sa version à lui de la cuisine japonaise reste très innovante et finalement pas très éloignée de celle qu'il sert les autres jours de la semaine. Notre dîner se composait de deux amuse-bouche plus cinq (petits) plats et un sixième en option avec supplément de 10 €. On est clairement dans le registre kaiseki (cuisine de Kyoto) avec une belle symphonie de couleurs (d'automne) et de textures : consistance granuleuse et saveur marine de la boutargue grillée, acidité iodée et fondante des oursins sur flan de tofu, molle et humide onctuosité des huîtres parfumées au shiso… Rien que des goûts nouveaux et subtils, des parfums délicats qui s'enchaînent sans fausse note jusqu'au plat final, un riz au saumon dans lequel on verse le bouillon pour faire « ochazuke », la soupe traditionnelle qui clôture souvent le repas.

Toyo, 17 Rue Jules Chaplain 75006 Paris. T. : 01 43 54 28 03. F. dimanche.

Kinugawa **new style**

Kinugawa, pour les plus anciens nippogourmets parisiens, fut longtemps crédité du titre de "meilleur restaurant japonais" de la capitale. Ouvert dans les années 80, il devait sa réputation au chef Kinugawa qui s'était effectivement imposé par la finesse de sa cuisine, à la fois inventive et fidèle à la tradition. Depuis son décès, en 2005, le restaurant essayait tant bien que mal de tenir son rang même si, à en croire les fidèles, "ce n'était plus comme avant". Depuis le début du mois de septembre, l'affaire a été reprise par l'équipe d'Orient-Extrême qui tente de lui insuffler une nouvelle jeunesse. C'est le chef Ozuru, excellent sushiman passé par le Meiji, qui a eu la lourde charge de refaire la carte et de la mettre en œuvre. Il s'est inspiré pour cela de la carte d'Orient-Extrême en la "Nobuïsant" quelque peu. Les amateurs de cuisine japonaise new style seront ici à leur affaire avec des entrées froides comme le sashimi de daurade, sauce agrume et miso séché ou encore le gyu no tataki : émincé de bœuf shiso-gingembre. Les entrées chaudes réservent également de bonnes surprises : hormis l'aubergine au miso (délicieuse), on appréciera le consommé dobinmushi, un grand classique de Kinugawa : champignons et crevettes servis dans un bouillon au yuzu... Nous avons été beaucoup moins convaincus par les plats : le bar à la chilienne (sauce yuzu) manquait franchement de punch et la paëlla japonaise, était sèche comme un coup de bambou. Mais tout cela devrait rapidement se mettre en place et nous y reviendrons à coup sûr très vite ne serait-ce que pour la gentillesse du service et le décor d'un luxe sobre et raffiné. Comptez 80 à 100 €/personne.

Kinugawa, 9 Rue du Mont Thabor 75001 Paris. T. 01 42 60 65 07. F. dimanche.

Michel Bras : "Je suis aussi un homme d'affaires"

Bras tendus vers le Japon

A L'OCCASION DE LA SORTIE EN DVD DU DOCUMENTAIRE « ENTRE LES BRAS », WASABI A INTERROGÉ MICHEL BRAS SUR SA RELATION AU JAPON. DE A COMME AUBRAC À Z COMME ZEN, EN PASSANT PAR H COMME HOKKAIDO, UN PETIT TOUR DE L'ARCHIPEL VU PAR UN CHEF SUR LE POINT DE PASSER LA MAIN

Par Tinka **KEMPTNER**

Aubrac

« Des liens puissants unissent l'homme à sa terre natale, aux paysages familiers. Quoique l'éducation et la vie apportent, plus tard, à sa pensée, l'enfant a le pays natal – sa petite patrie – dans sa chair et dans son sang, dans sa conscience. » Cette terre dépouillée a aiguisé ses sens, l'a ouvert au monde.

Bokuju

« Pré » en japonais. Ce mot symbolise la saisonnalité de la cuisine de Michel Bras. Depuis 1983, le chef triplement étoilé crée des assiettes végétales composées de légumes, herbes, feuilles ou graines cueillies au fil des saisons. Sans le savoir, il pratiquait déjà une cuisine à la sensibilité toute nipponne (son premier séjour au Japon date de 1987).

Calligraphie

Pour Michel Bras, une assiette ça s'écrit. Encre de seiche, huile d'olive noire, purées végétales aux couleurs éclatantes sont sa signature. Il l'applique à la cuillère, là où le calligraphe trace au pinceau. Le geste n'en est pas moins précis, réfléchi.

Daikon

Ce cousin asiatique du radis noir a garni plus d'une fois le fameux Gargouillon de Michel Bras.

Entrepreneur

Investir plusieurs millions d'euros dans un restaurant gastronomique à neuf heures de train plus une heure de taxi de Paris était un pari risqué et… gagné ! Comptez deux mois attente pour avoir une table. « Je suis aussi un homme d'affaires », confie Michel Bras. Quand il se déplace au Japon pour superviser son restaurant à Hokkaido, son temps est compté. « Je n'ai pas le temps de faire de la cueillette. »

Fils

Depuis la sortie au cinéma du documentaire *Entre les Bras* en mars 2012, le grand public sait que Michel est en train de passer le relais à son fils Sébastien. Une transmission très progressive. Tous les matins, de six à huit heures, le père continue à s'affairer dans son potager et son ombre plane toujours sur les cuisines du Suquet. « Si je ne m'y intéresse plus, c'est que je suis mort. » Dans le documentaire, Michel Troisgros résume la situation : « Sébastien s'épanouira quand Michel laissera sa place. »

Gargouillou

C'est sans doute le plat de Michel Bras le plus copié de ces trente dernières années. Partout, les plats sont parsemés de fleurs et d'herbes folles, de racines anciennes coupées à la mandoline, sans oublier les traces d'émulsions végétales. Une « mise en assiette » savamment décentrée, tout en lignes de fuites.

Hokkaido

Depuis dix ans, le chef s'y rend au moins une fois par an, pendant la fermeture du Suquet, de fin octobre à début avril. Il y « réussit l'improbable duplication de sa cuisine », juge le critique gastronomique François Simon dans son livre Pique-assiette (Grasset). En réalité, Michel Bras tient à mettre à l'honneur les produits locaux, traités à sa façon. Il aurait pu moins bien tomber : Hokkaido est réputé pour ses fruits de mer et ses fromages, en particulier ses crabes et son camembert ! Sapporo, la capitale, ne fait pas pour rien partie du top 5 des destinations « foodies » les plus prisées d'Asie, selon les utilisateurs de Tripadvisor.

Itadori

« Renouée du Japon » en français, cette plante proche du bambou devient un sorbet dans son restaurant à Hokkaido, servi avec une tuile à l'orange. « Réduit en purée puis tamisé, l'itadori apporte une touche d'acidité très intéressante », s'enthousiasme Michel Bras.

Japonais

Une langue que Michel Bras ne parle pas plus qu'il ne parle l'anglais. Comment communique-t-il avec son staff à Hokkaido ? « On se parle avec les yeux ».

Kaiseki

On est frappé par les parallèles qui existent entre les compositions de Michel Bras et l'esthétique kaiseki (la haute cuisine japonaise). De part et d'autre, un savant équilibre de goûts, de textures et de couleurs, une prépondérance du végétal, une mise en assiette longuement réfléchie. Interrogé sur ce point, le cuisinier a été catégorique : « Ce n'est pas le Japon qui a initié mon esthétique, je l'avais déjà bien avant d'y mettre les pieds. Mais quand j'ai découvert la cuisine japonaise, quelque chose est entré en correspondance. »

Kyoto

Dans le documentaire *Entre les Bras*, Sébastien parle de cette ville comme d'un endroit où « les entreprises familiales se transmettent beaucoup plus qu'en France ». « Ils mettent un point d'honneur à reproduire exactement ce qui s'est fait depuis toujours. Je n'ai pas envie de tout casser pour reconstruire. »

Laguiole

Fils de forgeron, Michel Bras porte une attention toute particulière aux couteaux. Il est allé jusqu'à développer ses propres modèles en coopération avec le coutelier japonais KAI. Leur silhouette effilée et leur manche cylindrique sont inspirés des baguettes japonaises mais leur lame, plongeant vers l'avant, évoque celle des couteaux de Laguiole.

Mochi

Dans *Entre les Bras*, on voit Sébastien piler du riz gluant dans un *usu*, mortier traditionnel utilisé pour la confection du *mochi* (pâte de riz). Il tente ainsi de reproduire, avec des produits japonais, la tartine à la peau de lait de sa grand-mère, en version destructurée. Le père examine le résultat final d'un air dubitatif. « Arrête de regarder, lui lance Sébastien, la cuisine c'est fait pour être mangé ! »

Oeil

L'art de la composition, Michel Bras le pratique depuis ses 16 ans au travers de la photographie. Son œil s'est aussi aiguisé au contact de la peinture de Pierre Soulages, son artiste préféré, aveyronnais comme lui et auteur de sa maxime préférée : « Plus les moyens sont limités, plus l'expression est forte ».

Potager

Dans son potager du Suquet poussent quelque 300 légumes, herbes et plantes qui composent au fil des saisons son fameux gargouillou. Lors de notre rencontre à Paris, ses yeux se sont illuminés quand on lui a demandé des explications sur le basilic sacré ou la pérille (shiso en japonais). « Vous connaissez ? C'est tellement agréable de rencontrer des gens qui s'y intéressent ! » Si vous deviez le croiser un jour, potassez un manuel d'herboristerie avant...

Roppongi

A mille lieux des hauts plateaux de l'Aubrac qu'il aime tant, ce quartier de Tokyo a été son point d'entrée vers le Japon. « C'était il y a vint-cinq ans, j'avais été invité avec mon épouse à passer une semaine dans les cuisines de Monsieur Yamaguchi, propriétaire d'un steakhouse de Roppongi. C'est lui qui m'a initié au Japon. Tous les jours, entre 15 et 18 heures, il nous faisait découvrir les gargotes de Tokyo. C'est avec lui que j'ai mangé mes premières *tempura* et mes premiers *yakitori*. »

Shiso

« Il n'y a que le shiso vert qui m'intéresse, il est plus franc que le rouge,. » Dans le garde-manger nippon, Michel Bras affectionne aussi tout également le *sansho* (aussi appelé poivre du Sichuan), dont il a ramené des graines pour le faire pousser dans son jardin. Le *yuzu* et le *sudachi* le passionnent tout autant, comme tous les agrumes d'ailleurs, souvenir d'une enfance marquée par une orange à Noël…

Toya

« On m'a proposé plusieurs fois d'ouvrir un restaurant à Tokyo mais j'ai toujours refusé. Quand on nous a proposé d'ouvrir une table à Toya, dans le sud-est de l'île de Hokkaido, on a été curieux, Sébastien et moi. On est arrivés un jour où la neige tombait dru, on n'y voyait rien. L'hôtel tout en haut de la colline nous faisait penser à un château hanté, on s'est demandé dans quel traquenard on était tombés. Le lendemain, la neige avait cessé, le paysage était tout blanc, c'était le paradis, on a dit oui tout de suite. On voulait essayer de faire exister quelque chose dans cet ailleurs proche de la Sibérie. » Le restaurant de Toya, trois étoiles Michelin, fête ses dix ans cette année.

Udon

« Un bol de nouilles *udon* avec des champignons est un des premiers plats que j'ai mangés au Japon. Au début, j'étais dérouté par l'approche du gluant qu'ont les Japonais… »

Voyages

Avec sa femme Ginette, Michel Bras parcourt le monde, « à la recherche de l'essentiel ». « Quels plaisirs nous avons eus, au cours de nos périples, à nous attabler à même le sol avec nos enfants pour déguster un tajine de légumes, à partager un lassi avec des amis... »

Yuba

La peau du lait de soja cuit fascine Michel Bras dont un des premiers souvenirs gustatifs est une tartine badigeonnée de peau de lait, saupoudrée de copeaux de chocolat noir, préparée par sa mère. Son amour pour les laitages vient de là.

Zen

« Avec mon épouse, on a la fascination du désert, du rien. On est très contemplatifs. » De sa capacité de s'émerveiller, à 66 ans passés, devant une feuille de shiso ou un grain de sansho vient sans aucun doute la beauté de sa cuisine !

La carotte à l 'étouffée, l'une des 16 recettes du livre « De la cueillette à l'assiette », inclus dans le coffret « Entre les Bras » (éditions Jour2fête). 29, 50 €.

Où petit déjeuner japonais à Paris ?

SI DÉJEUNER OU DÎNER JAPONAIS DANS LA CAPITALE N'EST PAS UN PROBLÈME, IL N'EN VA PAS DE MÊME LORSQU'ON VEUT DÉGUSTER UN *ASA GOHAN*, LE PETIT DÉJEUNER TRADITIONNEL NIPPON... WASABI VOUS LIVRE CINQ ADRESSES.

Par Patrick DUVAL

Au Japon, tous les hôtels, et en particulier les *ryokan* (auberges traditionnelles) proposent à leurs clients le petit déjeuner traditionnel composé, au minimum, d'un poisson grillé, d'une soupe miso, d'un bol de riz, de quelques tranches d'omelette japonaise et de pickles. Mais à Paris, seuls quelques rares hôtels de luxe désireux de fidéliser leur clientèle nipponne servent le *asa gohan*. Heureusement, la plupart du temps, on n'est pas obligé de prendre une chambre pour s'offrir cette expérience franchement exotique.

Hôtel Novotel

Nous avons commencé notre reportage par le petit déjeuner servi au Benkay, un restaurant japonais plutôt spécialisé dans le teppanyaki situé dans l'hôtel Novotel (ex-hôtel Nikko) quai de Grenelle. Cela doit bien faire une vingtaine d'années que l'on sert ici le même plateau avec son cube de tofu, son morceau de saumon grillé au sel, sa portion de natto, son bol de riz (onctueux) et sa délicieuse soupe miso. Sans fioritures mais marqué du sceau de l'authenticité, le *Japanese breakfast* du Benkay est, à 22 euros, le meilleur rapport qualité/prix de notre sélection compte tenu de la magnifique vue sur la Seine... Les connaisseurs regarderont pourtant de l'autre côté car ils pourront observer du coin de l'œil maître Karasuyama, le chef sushi, préparer son poisson pour la journée. Il n'est pas nécessaire de réserver.

Hôtel Novotel, restaurant Benkay, 61, quai de Grenelle, 75015 Paris. 01 40 58 21 26. Prix du petit déjeuner : 22 €.

Hôtel Four Season

Deuxième petit déjeuner japonais testé, celui de l'hôtel Four Season, ex-George V. Il est servi, sur réservation uniquement, dans la grande salle du restaurant Le Cinq dont le

Au Cinq, le riz est servi avec une cuillère en argent.

chef, Eric Briffard, est marié à une Japonaise. Il est d'ailleurs si fan de cuisine japonaise qu'il ne cuisine qu'avec des baguettes. Expérience assez unique que celle qui consiste à se faire apporter au milieu des dorures, par des garçons ultra-styles, d'abord un thé anglais puis un vrai plateau japonais tout à fait digne d'un ryokan.

Plus généreux que celui du Benkay, l'*asa gohan* du Cinq est aussi nettement plus cher : 50 €. Et de plus, on n'est pas sûr d'avoir une table car le restaurant privilégie en priorité les clients de l'hôtel, notamment le week-end. Mais voilà, une fois dans la place, on a droit à 7 petits plats tout blancs, entourant une grosse pièce de poisson (ce jour-là du bar) cuite au four et composés d'un œuf mollet au shoyu, de pickles incluant une énorme prune salée dont on ne sait trop quoi faire, de quelques tranches de saumon cru, de légumes verts (asperges et haricots, parfaitement cuits), d'une soupe miso (excellente) et de riz à volonté servi, c'est assez drôle, avec une cuillère en argent. Un "dessert" typiquement japonais - quelques tranches de fruits de saison - apporte la petite touche sucrée bien agréable en fin de repas. Le tout arrosé de thé vert servi à discrétion.

Au total, une forte impression de choc des cultures et un vrai dépaysement

Hôtel Four Season, 31 Avenue George V 75008 Paris. 01 49 52 70 00. Prix du petit déjeuner : 60 €.

L'Intercontinental Grand hotel

On pourrait penser qu'il est facile de trouver un petit déjeuner japonais dans le quartier de l'Opéra. Eh bien c'est loin d'être le cas. Seul le Café de la Paix, restaurant gastronomique de l'Intercontinental Grand Hôtel le propose et encore : il faut aller soi-même chercher les ingrédients au buffet. Passée la table des viennoiserie puis celle des charcuteries, on ne peut pas manquer le buffet japonais avec tout ce qu'il faut pour composer soi-même son *asa gohan* en formule « à volonté » : on peut donc se resservir autant de fois qu'on le souhaite en saumon grillé, en omelette japonaise ou en soupe miso présentée dans une grande soupière au bain-marie. Ceux qui ont vraiment très faim compléteront par un ragoût de bœuf aux pommes de terre (*niku jaga*) un peu trop cuit à notre goût. Placé sur une table à part, le riz est présenté directement dans l'autocuiseur (japonais) entouré d'une rangée de petits bols

Buffet japonais à volonté au Café de la Paix

chinois en plastique (franchement *cheap* compte tenu du niveau affiché) Là encore, on se sert soi-même mais Ô surprise : le fond de la casserole est tout brûlé... ce qui explique, du reste, un riz ultra sec. Comme au Four Season, ce qu'on apprécie le plus, finalement, c'est d'être les seuls *gaijin* de la salle à manger japonais. Nous avons même été témoins de cette scène étonnante : des touristes nippons boudant ostensiblement le buffet japonais pour faire une razzia sur les viennoiseries !

Café de la Paix, 12 Boulevard des Capucines 75009 Paris. 01 40 07 36 36. Prix du petit déjeuner : 39 €.

Hôtel Mandarin oriental

Dirigé par le très japonisant Thierry Marx, le Mandarin Oriental ne pouvait pas faire moins que proposer à sa clientèle un copieux petit déjeuner 100% nippon tant au niveau des ingrédients que de la préparation. Le morceau de daurade grillée posé sur une feuille de shiso est juste parfait, doré à souhait sans la moindre trace de graisse. La soupe miso au daikon râpé a beaucoup de goût et l'omelette dashimaki (légèrement sucrée mais surtout pleine d'umami grâce au dashi) est de très haut niveau. Bref, on l'aura compris, l'*asa gohan* servi au Camélia (le gastro du Mandarin) est le meilleur que nous ayons goûté à Paris. Seule petite critique : le riz

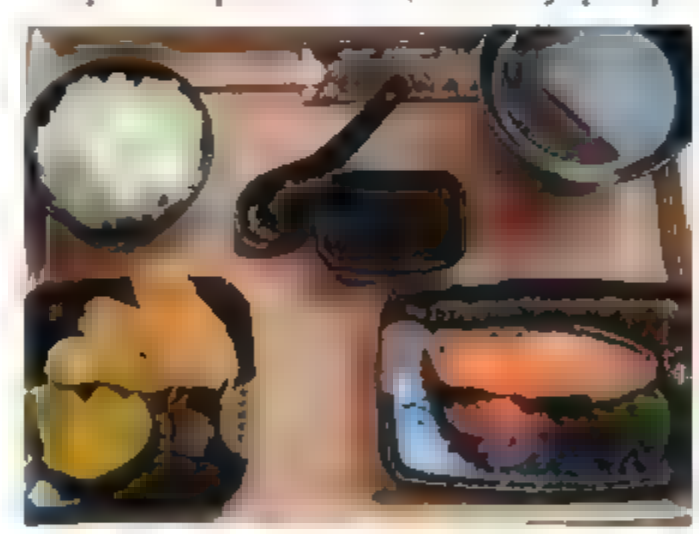
Doux parfum d'umami au Mandarin oriental

un tantinet collant et le thé vert trop léger en goût.

Hôtel Mandarin Oriental, Restaurant Camélia, 251 rue Saint-Honoré, Paris 75001. 01 70 98 78 88. Prix du petit déjeuner : 55 €.

Hôtel Bristol

Nous terminerons notre tour d'horizon des petits-déj nippons à Paris par le plus luxueux mais aussi le plus cher : celui du Bristol. On notera au passage que, selon nos investigations, en dehors du Benkay, seuls les super palaces servent des petits déjeuners japonais ce qui relève presque du contresens. Au Bristol comme dans les autres grands hôtels, la sobriété japonaise est complètement contredite par la générosité naturelle à ce genre d'endroit. Désireux de bien faire, le garçon propose "en attendant le plateau japonais qui prend un peu de temps", de patienter avec une corbeille de viennoiseries (sublimes). Si bien que lorsque le dit plateau arrive, on n'a déjà presque



Des viennoiseries avant la soupe miso au Bristol

plus faim... Mais la conscience professionnelle des journalistes de Wasabi n'ayant quasiment aucune limite, c'est avec courage et détermination que nous attaquons le saumon grillé (curieusement accompagné de gingembre vinaigré) et la soupe miso remplie à ras bord d'algues wakame et de cubes de tofu. Coupée un peu plus fin qu'à l'ordinaire, l'omelette japonaise a un bon goût de dashi ce qui fait (un peu) oublier le riz franchement trop cuit. Du coup, il reste de la place pour terminer les viennoiseries. .

Un rapide regard circulaire permet de constater que le petit-déjeuner à la japonaise est choisi par un grand nombre de clients de l'hôtel, pas tous japonais !

Hôtel Bristol, Restaurant l'Epicure, 112 Rue du Faubourg Saint-Honoré 75008 Paris. 01 53 43 43 00. Prix du petit déjeuner : 58 €.

Matsuri, votre restaurateur japonais éco-responsable. Fabriqués en France, nos emballages en carton sont recyclables et participent significativement à la réduction de nos émissions de gaz à effet de serre. **www.matsuri.fr**

婚約
RESPECT
N°3

Esthétique japonaise

L'art de sublimer la nature

Sa beauté, la cuisine japonaise la puise entièrement dans la nature, fidèlement reproduite au fil des saisons

Par Chihiro ***Masui***

La culture japonaise aime les « jeux de mots » que l'on retrouve parfois dans la gastronomie. Ainsi, pour le repas du Nouvel an (*osechi*), chaque mets a un sens, souvent difficile à comprendre pour un Occidental. Si l'on tient à ce qu'il y ait absolument de la daurade, par exemple, c'est parce que daurade se dit « taï » et que le mot « medetaï » signifie une occasion auspicieuse. Idem pour les grosses crevettes bien rouges, que l'on préfère présenter recroquevillées et non pas cuites droites comme pour le sushi. C'est que, d'une part, le rouge porte bonheur et qu'on espère, d'autre part, vivre assez longtemps pour finir aussi courbé que ces crevettes .

Si l'on trouve aussi dans tous les *osechi*, des rogues de harengs, c'est parce que ce sont des « kazu no ko », littéralement « enfants du nombre » : ces œufs innombrables symbolisent la quantité, l'abondance. Quant au kombu, toujours servi noué dans l'*osechi*, il symbolise les liens que nous formerons pendant l'année et que, naturellement, l'on souhaite aussi solides que ce nœud…

Difficile pour un Occidental, dont la culture est basée sur une logique cartésienne, de comprendre un plat japonais tel que celui de l'*osechi* Pourtant, en France aussi, il y a des jeux de mots, mais il ne viendrait à l'idée de personne de les traduire en cuisine ! Alors que dans la culture japonaise, les couleurs,

Choix des textures, des couleurs et des formes... un plat japonais reflète d'abord la saison.

les formes, et même les sons servent de base à la présentation des plats ce qui les rends plus proches de la nature. Il en va de même pour la vaisselle souvent considérée comme un reflet, un « petit morceau » de nature. Ainsi, le bois est il toujours préféré dans son état naturel, juste poli, et la céramique japonaise a souvent un rendu « brut », un peu comme si la terre était encore là, comme si nous avions besoin de savoir que nous mangeons dans la terre pour nous en rapprocher.

Si en France, vous avez les œufs de pâques et des lapins, cela s'arrête là, et c'est surtout pour les enfants ! Dans la grande cuisine japonaise, vous trouverez des feuilles mortes à l'automne, un sashimi en forme de chrysanthème, ou encore une viande en forme de

Les plats, au Japon sont souvent composés de 5 éléments (voir p. 17)

lapin ou d'une maison. Autant de mises en scène du repas destinées à susciter l'émotion comme celle qu'on ressent lorsqu'on soulève le couvercle d'un bol de laque noire et qu'apparaît un magnifique dragon en même temps qu'un parfum de yuzu et de sansho monte à vos narines

Lorsqu'un cuisinier japonais dresse un plat, il suit certains codes, ainsi que le font tous les cuisiniers français, italiens, indiens, chinois… Les codes japonais sont basés avant tout sur la nature qui est, comme chacun sait, tridimensionnelle, sauvage et asymétrique. Avez-vous déjà vu un arbre parfaitement symétrique ? Non, sauf s'il est taillé bien sûr. Comme dans les jardins de Versailles, symbole de l'esthétisme cartésien et parfait de la France. Puis, regardez le jardin japonais : on le croirait presque sauvage avec ses terres recouvertes de mousse, ses arbres recroquevillés, ses feuilles mortes qui jonchent le sol.

Il en va de même pour la cuisine : autant la cuisine traditionnelle française privilégiait avant tout la symétrie de l'assiette ronde, autant la cuisine japonaise privilégie le lien avec la nature.

La disposition du sashimi indique l'ordre dans lequel on doit manger

C'est pour cela que d'un petit plat d'épinards blanchis et assaisonnés à la crème de sésame, on fera un « tas », une petite colline dans un petit récipient de forme irrégulière. On ne l'étalera pas dans une assiette plate, car il aura une meilleure apparence s'il est en trois dimensions. Et on ne lui donnera

Les plats sont comme la nature tridimensionnels et asymétriques

Une cuisine **haute en couleurs**

Hérité du taoïsme, le concept de *goshiki* (cinq couleurs) est toujours très vivant dans la cuisine japonaise. Car le plaisir des yeux précède toujours celui des papilles : riz blanc saupoudré de graines de sésame noires, prune salée rouge, morceau d'omelette jaune, haricots verts. Les mamans japonaises savent-elles qu'en préparant aux aurores le *bento* de leur progéniture elles perpétuent un enseignement vieux de nombreux siècles ? Deux pensées, différentes à l'origine, se sont accouplées en une seule voie : la théorie du yin-yang et des cinq éléments, arrivée de Chine avec le taoïsme, à la même époque que le bouddhisme et le confucianisme.

Ainsi, le chiffre 5 est-il fondamental en Asie. Au Japon, il s'étend à la cuisine : « *go-mi* » ou 5 saveurs (salé, sucré, amer, acide, umami) ; « *go-kan* » ou 5 sens (couleur, son, parfum, température, goût) ; « *go-hô* » ou 5 cuissons (cru, grillé, mijoté, frit, vapeur) ; et enfin, « *go-shiki* » ou cinq couleurs (blanc, noir, bleu, rouge, jaune).

L'importance du « 5 » n'est pas que gustatif ou esthétique. Il en va aussi de l'apport nutritionnel d'un repas. Il est évident qu'un menu composé de plats cuisinés de différentes façons, avec différentes saveurs, sera plus sain qu'un menu qui ne comporterait que des mets salés et frits ! Et, comme le rappelle le grand chef Hiromitsu Nozaki, auteur d'une quarantaine de livres de cuisine japonaise : « Un plat avec beaucoup de couleurs est un repas équilibré ».

Aujourd'hui, si les Japonais ont un peu oublié les sources de cette harmonie culinaire, on la retrouve dans la composition des plats, que ce soit ceux de tous les jours ou ceux des grands chefs. En veillant à la diversité chromatique d'un menu, on s'assure d'un apport équilibré en vitamines, minéraux, oligoéléments et bonnes graisses. C'est l'harmonie générale du plat qui doit avoir la priorité. Certains aliments ont « leur » couleur. Comme le tofu, toujours blanc, ou l'azuki, toujours rouge. Mais pour d'autres, la définition de la couleur est plus délicate. Ainsi, par exemple, s'il y a déjà du tofu, un aliment blanc, alors la daurade ne sera pas considérée comme un poisson blanc mais rouge. S'il le vert est déjà pris par le mitsuba, alors le nori, qui peut être vert, sera considéré comme noir. Cela dépendra du cuisinier, et de son humeur aussi probablement... Ce n'est pas logique : c'est japonais ! Voici, néanmoins, les associations les plus courantes :

Noir : shitaké, aubergine, sésame noir, riz noir, vinaigre noir, myrtilles (ce n'est pas un fruit traditionnel), nori.

Blanc : tofu, daikon, oignon, lait de vache, chou chinois, racine de lotus, blanc d'œuf. Souvent aussi, certains poissons comme le *hirame* (turbot japonais), le bar et le *fugu*.

Bleu (couleur autrefois tirée de l'indigotier, d'où son nom « aoï » qui indiquait à la fois le bleu et le vert) : principalement des

végétaux, asperges, komatsuna, shiso, mitsuba... Parfois des poissons bleus comme le chinchard et la sardine, bien qu'ils soient aussi rouges. Et le nori…

Rouge : azuki, thon, bonite, daurade (parfois blanc), saumon, chinchard (parfois bleu), tomate, fraise. L'umeboshi (prune acide salée séchée) est généralement rouge par sa couleur rouge orangée (souvent teintée au shiso pourpre), mais peut être verte (probablement parce qu'elle est verte quand elle n'est pas mûre). Les viandes de bœuf, porc et poulet sont parfois rouges, parfois blanches. La crevette est généralement rouge bien qu'on la trouve classée – exceptionnellement - dans les noirs.

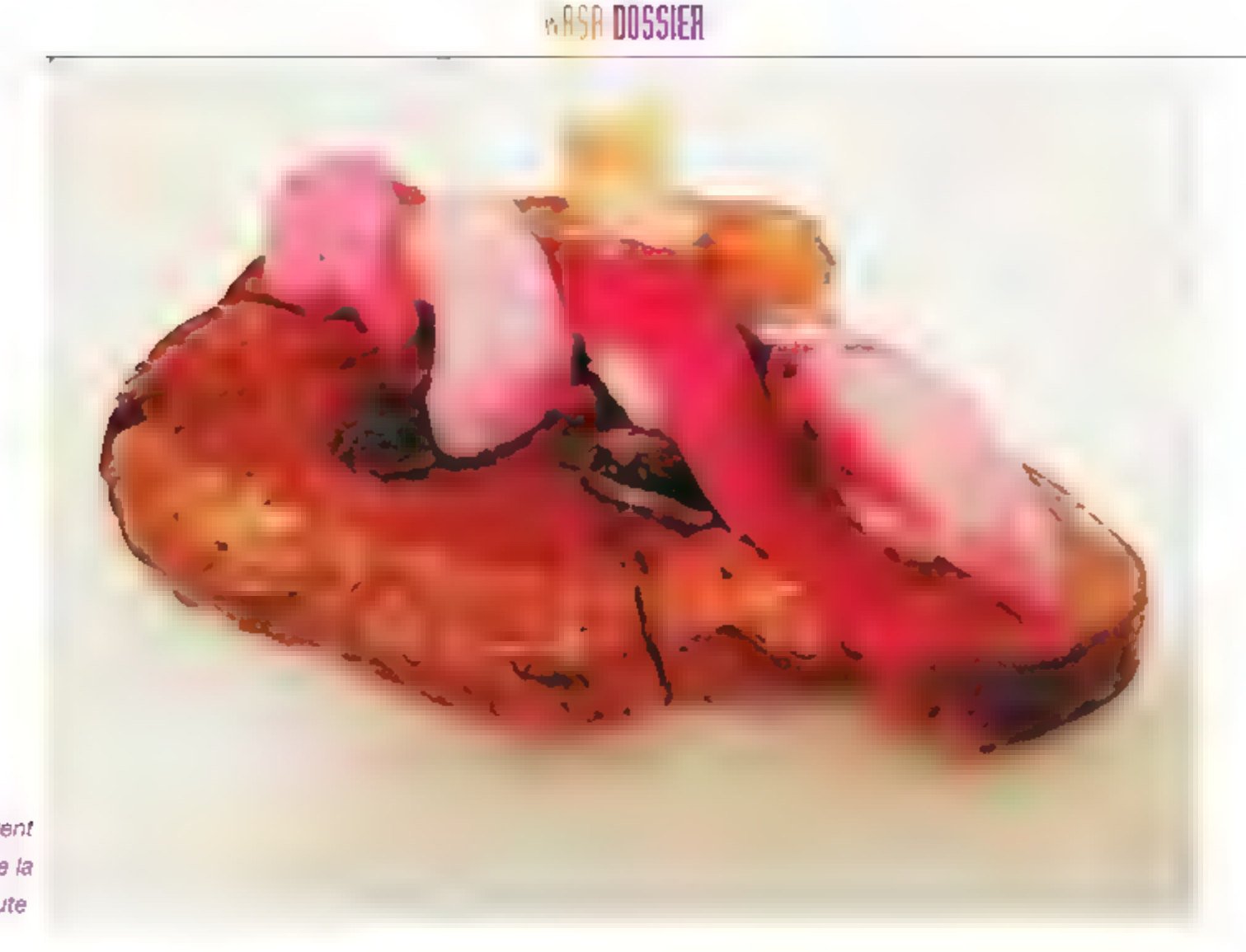
Jaune : jaune d'œuf, soja, miso, châtaigne, pomme de terre, kabocha. Et parfois curieusement… le bœuf !

TINKA KEMPTNER ET CHIHIRO MASUI

pas une forme parfaite, car la perfection coupe l'appétit. À l'automne et en hiver, cette « colline » sera un peu plus basse, car il fait froid. Au printemps et en été, elle sera plus élevée, car il fait chaud et on voudrait un peu de fraîcheur (les collines hautes sont plus fraîches que les vallées).

Bien avant la mode actuelle dans la cuisine occidentale des dressages asymétriques, où souvent on ne dresse que sur une moitié ou les deux tiers de l'assiette, la cuisine japonaise a toujours privilégié ce savant déséquilibre, le meilleur exemple étant l'assortiment de sashimi.

Typiquement, le thon, la daurade et le *hirame* (turbot japonais), seront posés en alternance et en asymétrie, reposant sur un support de daikon taillé en julienne, pour donner à la fois une impression de hauteur, chaque tranche toujours posée en biais pour faciliter la prise avec des baguettes. Puisque le cuisinier voudra que l'on commence par le *hirame*, ce sera le *hirame* qui sera au premier plan. Derrière, et décalé, ce sera la daurade.



Le bois est souvent utilisé dans sa forme la plus brute

Enfin, le thon, le poisson le plus fort des trois, qui devra être dégusté en dernier. Une façon subtile d'emmener le client dans le sens de la dégustation discrètement « suggérée» par le chef…

Autre point classique en cuisine japonaise et qui est très utilisé aujourd'hui par les chefs internationaux « tendance », c'est le décalage du « centre de gravité ». Le centre de gravité d'un plat français traditionnel est au milieu de l'assiette. Typiquement, les trois éléments d'un plat classique, la viande, le légume et le féculent, sont organisés autour de ce centre de gravité. Parce que cette assiette est toujours ronde.

Au Japon, il y a toujours un décalage de ce centre de gravité. On préfère être un peu « à côté de la plaque »… car cela nous semble plus joli, plus naturel. L'élément principal du plat sera donc un peu à côté du milieu de l'assiette, quelle que soit sa forme. Et les éléments d'accompagnements seront également un peu décalés

La vaisselle reflète cette préférence avec ses formes : assiettes rondes aux bords ondulants de façon irrégulière ; assiettes rectangulaires mais pas tout à fait ; assiettes ou bols creux plus courts d'un côté que de l'autre. Mais l'homme - même japonais !- n'aime pas ce qui n'est pas fini. Alors, la finition se fait plutôt par le choix des couleurs.

Comme dans toute l'alimentation de toutes les cultures du monde, les aliments sont choisis d'abord par leur saisonnalité. Autrefois, ce n'était pas un choix, mais une obligation puisque l'homme ne pouvait manger que des produits de saison. Les Japonais toutefois, avec ce rapport très étroit pour ne pas dire quotidien avec la nature, ont souligné cette saisonnalité plus tôt, de façon plus insistante que les autres cuisines. C'est pour cela qu'un menu kaiseki, à l'origine un repas leger pour accompagner la cérémonie de thé, conçu par les moines bouddhistes, qui est devenu progressivement la grande gastronomie japonaise notamment de Kyoto, change de menu au moins une fois par mois si ce n'est deux. Le menu comportera des mots – souvent des « jeux de mots », qui souligneront la saisonnalité mais aussi le caractère éphémère d'un produit. Beaucoup plus qu'en France, les produits japonais sont de véritables marqueurs de saison. Et la cuisine qui s'est développée sur cette idée de saison va au delà du produit…

Chez mes grands-parents aussi, les couleurs avaient leur importance. Ma grand-mère allait toujours cueillir une feuille, une fleur, ramas-

ser une herbe pour finir un plat. Et lorsque je voulais moi aussi faire ma petite cuisinière, elle me grondait si je ne faisais pas attention à l'harmonie. Ainsi, nous autres Japonais, nous essayons toujours de créer une harmonie de couleurs, avec un peu de jaune, de rouge, du vert, du brun. Jamais de bleu, car c'est une couleur qui n'existe pas dans la nature (celle qui se mange en tout cas). Parfois du violet, avec des aubergines. Mais le vert, symbole du printemps, de la nature, a toujours été notre couleur préférée pour la touche finale d'un plat : mizuna, mitsuba, shiso… mais là, nous rejoignons la France avec son persil, sa ciboulette, la Chine avec la coriandre, le Maroc et la menthe…

La grande différence avec tous ces pays, c'est que n'importe quelle ménagère japonaise va systématiquement y penser. Un peu de vert pour encourager l'appétit. Un peu de rouge pour que cela soit plus gai. C'est presque inconscient. Le steak haché en forme de Mickey pour encourager l'enfant, avec des petits pois pour les yeux et une bouche en ketchup. Les *bento*, si populaires aujourd'hui en France, sont tout simplement de très habiles dressages de tant et de tant de mamans qui font le maximum pour que leurs enfants finissent leurs déjeuners.

Peut-être que ce lien avec la nature, dont nous sommes souvent parfaitement inconscients mais qui est dans tous les aspects de la culture, est la source de notre obsession pour la santé. En France, les abus sont permis au nom de la gourmandise. Au Japon, les abus sont permis au nom de la santé… si c'est joli, si c'est harmonieux, c'est forcément bon pour la santé.

Le Japon s'installe dans nos assiettes

Il faudrait être aveugle pour ne pas avoir remarqué qu'en vingt ans, la présentation de la cuisine française a changé du tout au tout. Presque tous les grands chefs reconnaissent une dette vis-à-vis de la cuisine japonaise. C'est le cas, notamment, pour Eric Briffard (Le Cinq) et Thierry Marx (le Mandarin oriental) deux chefs étoilés « fous de Japon » qui ont bien voulu répondre aux questions de Wasabi.

Par Patrick Duval

Pour Thierry Marx, Chef au Mandarin oriental (2 étoiles Michelin) et chef de file de la cuisine dite « moléculaire », l'influence esthétique de la cuisine japonaise sur la cuisine française en général et sur la sienne en particulier, est évidente et indéniable.

« Cette influence date très précisément du premier voyage au Japon d'un groupe de grands chefs français parmi lesquels Bernard Loiseau, Alain Chapel, Michel Guérard, Pierre et Jean Troisgros… à la fin des années 60. Ils étaient allés là-bas à l'invitation des Japonais pour promouvoir la cuisine française mais pour la plupart d'entre eux, la découverte de la cuisine japonaise a été un vrai choc. Et on a commencé à voir les assiettes changer dans la grande restauration.

Alors que jusque là, on avait toujours servi en France, un plat avec deux ou trois garnitures, on a commencé à voir des menus dégustation servis à l'assiette ce qui ne s'était jamais vu auparavant et qui était directement inspiré de la cuisine kaseki servie dans une multitude de petits plats.

C'est également à cette époque qu'on a commencé à parler de cuisine minceur (Michel Guérard) et qu'on a cherché à faire une cuisine plus légère. Tout cela a contribué à créer ce qu'on a appelé la « nouvelle cuisine » qui n'était rien d'autre qu'une adaptation de la cuisine japonaise… ».

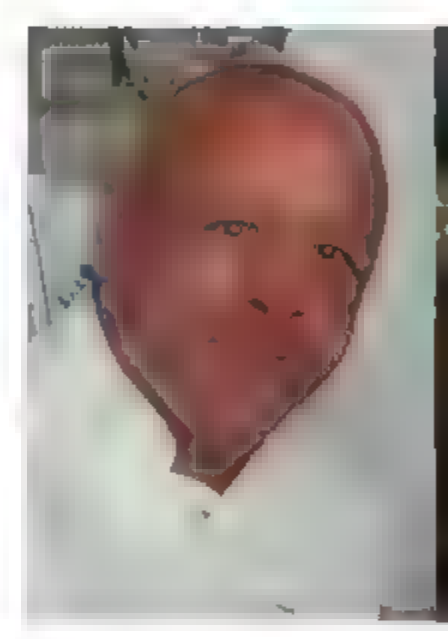
Fasciné depuis toujours par le Japon (et pas seulement par sa cuisine), Thierry Marx a effectué un grand nombre de « stages » dans toutes sortes de restaurants, et notamment chez des grands chefs sushi comme Jiro (3 étoiles Michelin) allant parfois jusqu'à « faire la vaisselle » juste pour avoir la possibilité de les regarder travailler. Car pour lui, l'esthétique des plats commence par la beauté des gestes de celui qui cuisine.

« Alors qu'en France, on a été, on est encore, parfois, dans la cuisine spectacle sur le modèle des grands dîners de Talleyrand, au Japon, les grands chefs ont une façon quasi-religieuse de cuisiner. Là-bas, la cuisine est holistique, c'est-à-dire qu'elle est conçue comme un tout, avec une très forte présence de la nature, des saisons…

En France, pendant très longtemps, nous avons mangé trop cuit, trop chaud pour nous protéger des aliments, jetant souvent la moitié d'un poisson que nous jugions non comestible. Au Japon, dans un poisson, un légume, presque tout est utilisé (on multiplie ainsi les textures, les formes). Cela tient au fait que les Japonais connaissent admirablement les produits et qu'ils peuvent donc les cuisiner au plus près de la confiance qu'ils ont dans la nature.

Cette façon d'envisager la cuisine a bien évidemment des conséquences sur la présentation. C'est en grande partie grâce aux chefs japonais que je sais aujourd'hui que la cuisine, ça se regarde, ça se médite et puis ça se mange. »

Originaire du Morvan, Eric Briffard n'était en rien prédestiné à rencontrer le Japon. Pour lui, durant de nombreuses années, la cuisine c'était avant tout le goût du produit et rien d'autre. Un goût hérité de ces dimanches mémorables où l'on faisait ripaille chez les grands-parents. Deux rencontres ont été déterminantes dans la carrière



Thierry Marx : La nouvelle cuisine doit beaucoup à la cuisine japonaise

d'Eric Briffard : celle avec Joël Robuchon, d'abord, dont il a été le second et qui lui a appris qu'une assiette pouvait aussi être belle : « il a été le premier à dessiner ces fameux petits points de sauce que tout le monde a copiés par la suite ». Celle avec le Japon, ensuite, où il a passé dix-huit mois d'affilée à la fin des années 80 sans compter les quelque 70 voyages qu'il y a effectués par la suite !

« Pour moi, affirme-t-il sans la moindre hésitation, le Japon a été à l'origine du renouveau de la cuisine française qui était jusque-là une cuisine de goût, une cuisine en sauce qu'on servait sur des assiettes assez chargées sans grand souci esthétique. D'ailleurs, quand j'ai goûté pour la première fois de la cuisine japonaise, je n'ai rien compris : je détestais le poisson cru et le riz blanc que je trouvais fades, sans goût »..

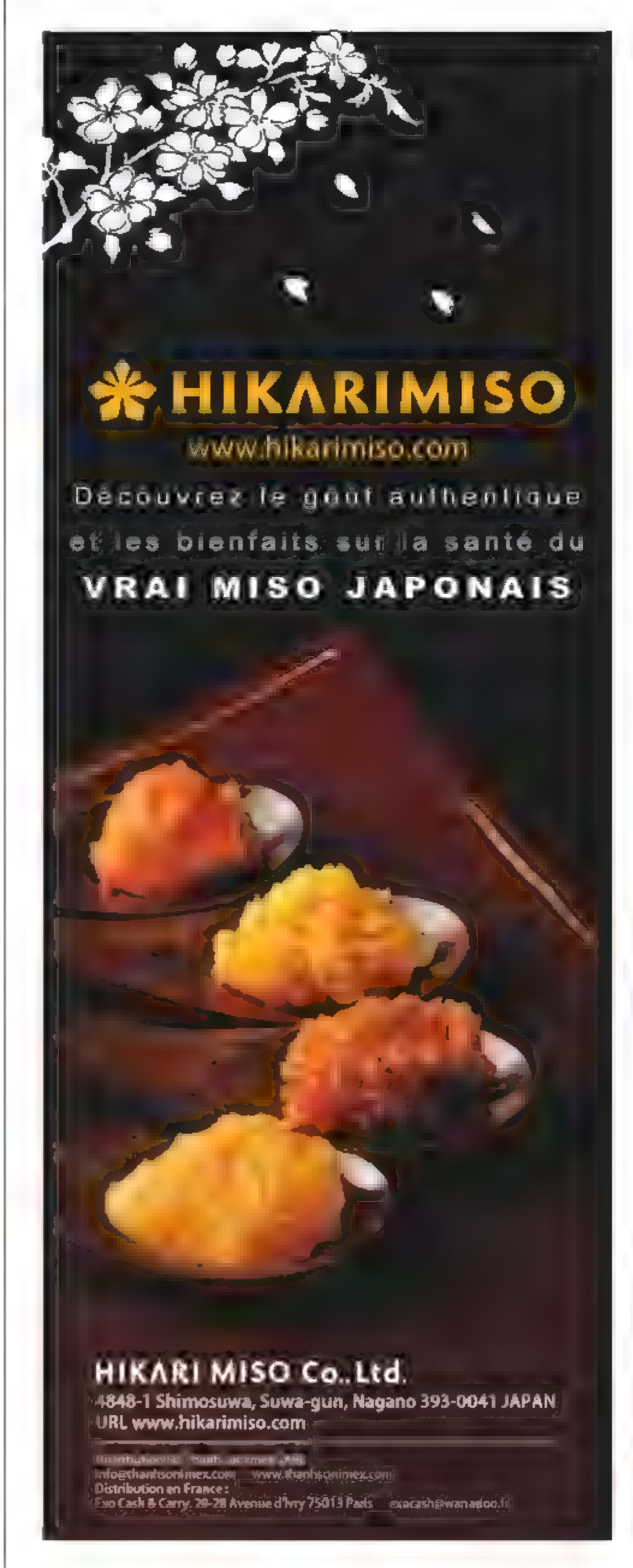
Eric Briffard : Le Japon est à l'origine du renouveau de la cuisine française

Cela n'a pas été facile, pour lui, de se débarrasser de sa bonne nature paysanne où l'abondance prime sur tout le reste. « Aujourd'hui encore, j'avoue que je me bats souvent avec l'esthétique car cela ne m'est pas naturel. Pour moi, l'ingrédient à son esthétique propre que j'essaie de mettre en avant. Je cherche aussi, parfois, l'inspiration dans la nature ou dans la peinture : pour certains de mes plats, j'ai pensé à la mer qui vient se fracasser en écume sur les rochers, pour d'autres c'est un tableau qui m'a inspiré. J'ai travaillé par exemple sur les Tournesols de Van Gogh avec des fleurs de courgettes… »

Eric Briffard estime que la vaisselle est l'élément le plus important de l'esthetique car « le contenant détermine en grande partie le contenu »

Il se souvient avoir travaillé pour de grandes maisons qui lui imposaient des assiettes bleues, vertes avec, même, parfois, des armoiries… « Comment voulez-vous mettre en valeur un poisson ou une viande sur ce genre de plat ? ». Là encore, la découverte de la vaisselle japonaise avec ses plats plus petits, ses matières nobles, ses couleurs proches de la nature, a agi comme un révélateur.

« On a beaucoup reproché à la « nouvelle cuisine » d'avoir considérablement réduit les portions dans l'assiette sous prétexte d'esthétique. Mais il était grand temps, je crois, d'alléger nos menus ! Qui pourrait, aujourd'hui, ingurgiter les quantités qu'avalaient nos grands-parents ? »



Cha no yu*

Le thé comme art martial

TRÈS LIÉE AU BOUDDHISME ZEN, LA CÉRÉMONIE DU THÉ EST UNE DISCIPLINE QUI PERMET D'APPRÉCIER LA FORCE DU SILENCE QUI NOUS ENTOURE. GILLES MAUCOUT, MAÎTRE DE THÉ DEPUIS PRÈS DE 30 ANS, NOUS EN LIVRE SA VISION PERSONNELLE

La cérémonie du Thé représente l'essence même de la simplicité et de l'attention au détail. Etant très esthétique, elle demande la capacité à reconnaître et intégrer la beauté de la nature, de la calligraphie, de la poésie, de la céramique, de la nourriture et du silence dans le respect des autres. Cette forme de méditation et de discipline sera de plus en plus nécessaire pour notre santé morale et notre vie spirituelle au 20e siècle.
(Seichiro Yonekura, professeur d'université)

Il défendit le château de Kishikawa, et coupa personnellement 208 têtes... C'était aussi un excellent maître de Thé...
(Portrait du général Kanamori Yoshishige)

Regardez Rikyu préparer le Thé : et vous constaterez que son corps est rempli de ki, que ses gestes précis et mesurés sont comme ceux d'un grand guerrier ! Ils n'offrent aucune ouverture. Sa concentration est sans faille.
(Toyotomi Hideyoshi)

Photo : Bruno de Hogues

Par Gilles MAUGOUT

Seichiro Yonekura est un professeur d'université. Le général Kanamori a vécu il y a plus de 200 ans, et Toyotomi Hideyoshi est l'un des trois grands shoguns ayant contribué à la pacification du Japon au 16e siècle. Ces trois personnages, traversant plus de quatre siècles d'histoire, décrivent à leur manière des aspects différents mais complémentaires de la cérémonie du Thé qui nous vient de ce pays lointain et toujours mystérieux.

Alors, qu'est-ce que la cérémonie du Thé ?

Pour m'y consacrer depuis presque 30 ans, je dirai que la cérémonie du Thé, si elle est pratiquée avec discernement, est une sorte d'art martial éclairé.

Jusqu'à la fin de l'époque féodale qui se termina brutalement en 1868, elle était essentiellement pratiquée par les hommes, dans les classes militaires ou fortunées et parmi les grands seigneurs féodaux, certains d'entre eux étant aussi devenus, au fil des temps, de grands maîtres de Thé.

Remontant un peu plus loin dans le temps, on s'aperçoit que cette discipline est intimement liée au bouddhisme Zen, introduit au Japon avant le 13e siècle par les moines japonais partis étudier en Chine. C'est la grande époque Song du rayonnement culturel de la Chine sur le reste de l'Asie, et la préparation du thé consiste alors à réduire les feuilles en fine poudre verte (le *matcha* en japonais). Une petite quantité de poudre de thé additionnée d'eau chaude, le tout battu avec un fouet en bambou dans un bol approprié deviendra, en quittant la Chine, le fondement de toute une culture : celle du samurai.

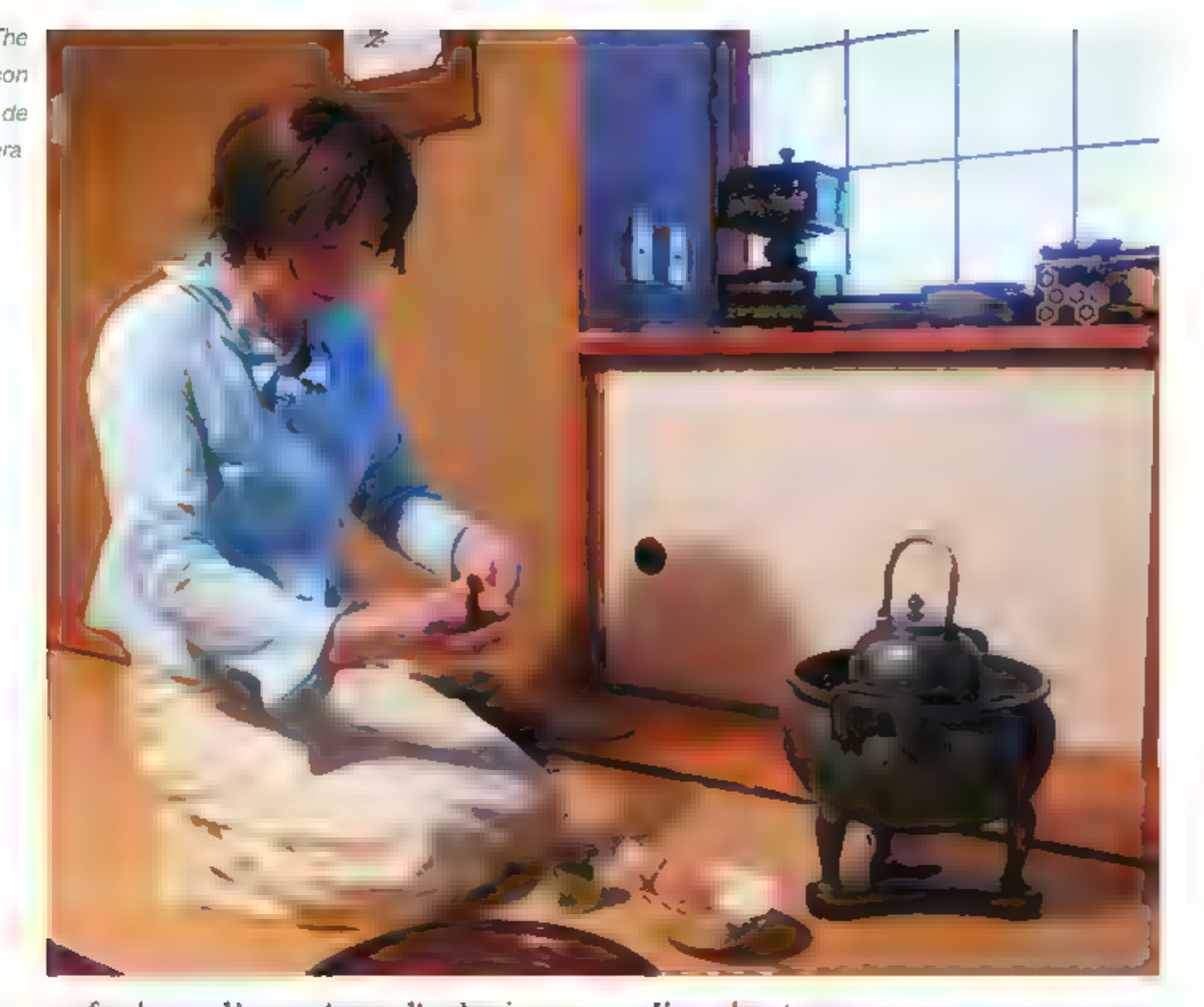
Par la suite, les Ming découvriront une nouvelle méthode : l'infusion. Le thé broyé sera abandonné à son profit. Fort heureusement le Japon, fermé sur lui-même pendant les siècles suivants conservera pour différentes raisons le thé broyé sur une meule de pierre, allant même jusqu'à faire de cette technique un véritable rituel de société.

Respect de soi et des autres, attitude humble mais ferme, appréciation de la beauté, osmose parfaite des êtres et des objets selon les quatre principes fondamentaux : harmonie, respect, pureté, sérénité, développer la maîtrise de soi, favoriser sa concentration dans la prolongation de l'instant présent, rester à l'écoute des saisons qui passent, fortifier les sens dans un univers unique recomposé à l'écart de la fureur du temps, donner un sens aux mouvements que l'on fait, donner une âme aux objets qui nous entourent, apprécier la force du silence qui nous enveloppe tout en développant sa relation à l'autre voilà bien le cadre de la cérémonie du Thé.

Il y a donc, dans la « pratique du Thé » une double recherche :

celle de la voie intérieure par la concentration sur les mouvements, la précision du geste -dépouillé à l'extrême - l'enchaînement impeccable et imperturbable, rythmé par la respiration ■■

La cérémonie du thé se pratique dans une pièce prévue à cet effet.



Cérémonie du The dans une maison privée de Kamakura

profonde que l'on pratique d'ordinaire en zazen. Cela contribue, au bout d'un long entrainement, à savoir faire aussi le vide dans son cerveau. A ce moment-là, le « teishu » (celui qui fait le thé) a la totale maitrise de ses moyens : c'est la partie martiale si bien decrite par Toyotomi Hideyoshi.

Rechercher l'harmonie avec l'environnement immediat, ou le vide predomine. Le vide, c'est la force de la nature : les rayons cosmiques arrivent sur terre grâce au vide interstellaire, et ces rayons engendrent la vie. Nous sommes tous des resultantes de rayons cosmiques et de poussieres d'etoiles, et cet aspect de la vie sur terre est particulierement bien exprimé dans la ceremonie du Thé . La fleur, dans l'alcôve, represente à elle seule toute la vitalite de la nature. La pensee ecrite sur le rouleau donne un sens a la reunion du jour. Les objets, choisis pour l'occasion, sont le reflet de la saison qui passe et de la volonte de l'hôte d'etablir un lien unique avec son invité. Comme dans l'univers, tout est en parfaite harmonie dans ce microcosme, chaque chose est à sa place, et toutes ont droit au même degre de consideration :

« Ils ne disent rien
L'invite, l'hôte,
Et le chrysantheme blanc… »
(Ryota : 1717/1787)

Ce petit chrysantheme cueilli le matin même, vit sa vie comme nous la nôtre et il est aussi important que l'hôte lui-même. Voilà qui remet gentiment les choses en place, bousculant l'ordre de perception habituel que nous, pauvres terriens, égocentriquement crispés sur nos besoins, ne savons plus voir…

Mais qu'en est-il de la modernité de la cerémonie du The ?

Pour une activite creee il y a plus de 300 ans, disons d'abord qu'elle a bien traverse les siècles puisqu'elle se pratique encore de nos jours, ayant même largement depasse les frontieres du Japon grâce aux efforts de diffusion des grands maitres des écoles de the au 20' siècle. Et pour faire echo au professeur Yonekura, je dirai que, plus encore qu'avant, nous avons besoin de cette pratique, qui réunit plusieurs fondamentaux dans le même espace-temps :

L'harmonie avec la nature qu'il faut vite redecouvrir avant qu'elle ne se derobe sous nos pieds,

Déroulement d'une **cérémonie du Thé**

En principe, une cérémonie du Thé se déroule dans un petit pavillon ou dans une pièce à tatamis affectée à cet usage. L'endroit ne comporte aucune décoration, à l'exception d'une calligraphie (qui projette l'intention de l'hôte pour cette réunion), d'une fleur (qui marque la saison) et d'une petite boîte à encens, qui rappelle le caractère sacré de la réunion,... le tout placé dans le *tokonoma*, alcôve dédiée à ces objets.
Seule la *kama* (bouilloire dans laquelle chauffe l'eau) posée sur un brasier, et un pot à eau froide sont disposés à l'endroit où le maître va officier. Les invités (en général pas plus de 3, maximum 5) rentrent en silence et après avoir contempié avec respect les objets, s'assoient à la place qui leur est désignée. Le maître entre et salue ses invités et leur distribue des petits gâteaux individuels qu'il conviendra de manger juste avant de boire le thé.
Puis il apporte les ustensiles dont il aura besoin pour le bon déroulement de la cérémonie. Après avoir poliment proposé à ses invités de se mettre à l'aise, (sur les tatamis on est assis en *seiza* c'est à-dire sur les genoux, le dos droit) il commence à préparer le thé.
Une cérémonie se déroule invariablement en 6 étapes :

- purification des objets utilisés,
- préparation du thé (un bol par invité pour la cérémonie usuelle *usucha*)
- nettoyage des ustensiles utilisés lorsque tous les invités ont été servis,
- présentation des objets utilisés pour la circonstance
- commentaires et réponse aux questions que les invités pourraient poser,
- fin de la cérémonie : le maître se retire enlevant les objets utilisés, les invités quittent les lieux en silence

C'est donc la qualité de la relation, le silence, la fluidité du déroulement, la concentration du maître, la pureté de ses mouvements qui rythment le déroulement de la cérémonie. Personne ne reste indifférent à ce moment présent et partagé où le maître assure par sa maîtrise l'harmonieux développement de l'exercice. Un exercice auquel les invités sont amenés à participer d'une manière ou d'une autre pendant la réunion.
Ceci n'a rien à voir avec les démonstrations publiques auxquelles on assiste parfois dans les expositions ou les festivals, où les malheureux maîtres de thé doivent préparer devant un parterre de curieux non initiés et dans un espace ouvert, bruyant et non approprié un semblant de cérémonie du Thé, où l'on peut tout au plus goûter un bol de *matcha*.
Où pratiquer la cérémonie du Thé ?
Cours et démonstrations à la maison de la Culture du Japon ainsi qu'à l'association franco- japonaise Tenri. Démonstrations toute l'année au pavillon de thé du musée Guimet, en été au jardin Albert Kahn, et dans certains magasins qui possèdent un pavillon de thé (Chajin, Jugetsudo, Palais des Thés, Thés Georges Cannon).

L'harmonie avec les êtres humains, mission improbable mais parfaitement réalisée dans la cérémonie du Thé, et aisement transposable dans la vie courante,
Parcimonie dans l'utilisation des ressources et des matières premières. (C'est le moment d'y réfléchir... !)
Respect des êtres et des objets : tout un pan de la vie en société à redécouvrir.
Finalement, le pavillon de thé, cet endroit retiré qui nous permet de nous retrouver, de partager, de communier avec l'autre, c'est la chose qui nous manque le plus maintenant que la plupart d'entre nous travaillons à la maison, entourés de la famille, du téléphone, des tweets, des ordinateurs, de l'imprimante, de la télé, des voisins, de la pression du travail et de tout le reste...
L'espace d'un instant, se soustraire au bruit ambiant pour redécouvrir l'être humain et sa place dans l'univers. Voilà ce qu'offre la cérémonie du Thé ! Peut-on être plus moderne que cela ?
Pour conclure, je dirai, modestement, que la cérémonie du Thé mériterait d'être rapidement reconnue comme un des biens culturels fondamentaux de l'humanité. ■

La force obscure du matcha

DE PLUS EN PLUS UTILISÉ EN PÂTISSERIE, LE MATCHA FAIT PARTIE DE LA FAMILLE DES THÉS D'OMBRE. CULTIVÉ AU JAPON DEPUIS PRÈS D'UN MILLÉNAIRE, IL EST À L'ORIGINE DE LA CÉRÉMONIE DU THÉ.

Par Carole BAUDRY*

Au 9e siècle, des moines japonais partent en Chine étudier le bouddhisme. Sur place, ils découvrent qu'une boisson accompagne les longs temps de travail et de méditation, stimulant l'éveil. Cette merveilleuse boisson n'est autre que le thé. Ils rapportent avec eux ces précieuses feuilles dans la région de Uji, proche de Kyoto où les premières plantations de thé voient ainsi le jour.

Une rupture diplomatique entre la Chine et le Japon (894-1174) ralentit considérablement le développement du thé. A tel point qu'on situe parfois le début de la théiculture au Japon au 12e siècle, date à laquelle les échanges reprennent entre ces deux pays. Nous sommes, à cette période sous la dynastie des Song en Chine, le thé est consommé majoritairement en fine poudre, battu à l'aide d'un fouet dans de très jolis bols. De retour de Chine, le moine Eisai (1141-1215) fonde la secte Rinzaï et diffuse la pratique du thé en poudre dans les monastères. Les plantations de thé se développent rapidement.

Plus qu'une simple boisson, le thé occupe alors une place importante dans les monastères. Les gestes pour sa préparation nécessitent en effet une concentration telle que la méditation s'en trouve favorisée et soutenue. Sen no Rikyu, au 16e siècle, donne à cette cérémonie sa forme aboutie appelé *cha no yu*. La codification rigoureuse qu'il met en place a permis de préserver jusqu'à nos jours cette incroyable pratique qu'est la voie du Thé.

A partir du 17e siècle, le Japon découvre, toujours par le biais de la Chine, le thé infusé. Ce sont surtout les lettres qui vont être séduits par cette nouvelle façon de partager le thé, trouvant le *cha no yu* beaucoup trop rigide. Mais contrairement aux Chinois, qui vont totalement abandonner le thé battu, les Japonais conservent, eux, l'utilisation du thé en poudre. Sa fabrication est même affinée, donnant aujourd'hui des thés matcha de grande qualité.

Au Japon, les conditions climatiques ne permettent pas une récolte tout au long de l'année. Le

Un rideau de paille est installé au dessus des théiers.

Adresses

Le Palais des thés
5 boutiques à Paris dont celle du 64, rue Vieille du Temple 75003 Paris
T. 01 48 87 80 60

Chajin spécialistes du matcha depuis de nombreuses années. Ils possèdent leurs propres plantations au Japon
24 rue Pasquier, 75008 Paris T. 01 53 30 05 24

Jugetsudo très belle boutique dessinée par Kengo Kuma et possédant sa salle de cérémonie du thé. 95 Rue de Seine 75006 Paris
T. 01 46 33 94 90

froid des mois d'hiver ralentit la croissance de la feuille et limite les récoltes. Les jeunes pousses du printemps n'en seront que meilleures. C'est à cette période, durant le printemps, que les feuilles de thé sont récoltées pour la fabrication du matcha.

Le matcha appartient à la famille des « thés d'ombre ». Cela signifie qu'au mois d'avril, après la longue période d'hiver, un rideau de paille est installé au dessus des théiers soutenus par une armature en fer. Cet ombrage sera intensifié au fil des jours jusqu'à priver les feuilles de 90% de la lumière. La durée de la période d'ombre est en moyenne de 20 jours. Elle peut toutefois varier et modifier la typicité du matcha. Après cette période, les jeunes pousses sont récoltées, à la main pour les meilleurs matcha. Cette récolte a lieu une fois par an.

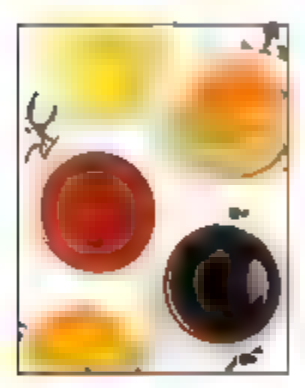
Le manque de lumière forcé va modifier la composition de la feuille de thé. Par réaction elle va produire, dans un premier temps, plus de chlorophylle. Sa teneur en acide aminé comme la théanine va augmenter de façon significative alors que la teneur en tanin va diminuer. Cette modification va avoir une incidence sur le profil sensoriel du matcha lui apportant sa typicité : une couleur très verte, une saveur umami plus marquée, liée à la présence des acides aminés, une texture plus douce, plus souple, liée à la plus faible teneur en tanin. Pour les meilleurs matcha, les récoltes sont manuelles de façon à sélectionner uniquement les plus jeunes pousses. Les feuilles fraîchement récoltées sont apportées à la manufacture pour être transformées.

Le matcha est un thé vert. La feuille est chauffée à la vapeur d'eau afin de tuer l'enzyme qui y est présente et ainsi éviter la réaction d'oxydation.

À lire

Le Guide des thés au Japon de Valerie Douniaux (Editions Féliz Torres) un petit ouvrage très complet qui aborde non seulement l'histoire et la fabrication du thé mais les répertorie région par région

La Cuisine au thé de Sylvain Sendra et Carine Baudry (Agnes Vienot Editions).



Cette étape, appelé etuvage, est courte. Elle permet à la feuille de préserver les composés les plus volatils et ainsi de donner les proprietes sensorielles caracteristiques du matcha : couleur vert jade vif et intense, des notes fraiches, végétales, florales, beurrées, iodees.

Les feuilles sont sechées mais elles ne sont pas pliées comme celles des autres thés verts japonais. Elles sont réduites en poudre pour obtenir le Tencha. Afin de proposer un profil encore plus doux, les nervures et les tiges sont retirées. Un travail d'assemblage peut parfois être realisé afin d'obtenir un thé équilibré, riche en arômes, saveurs et texture. La plupart des Tencha sont travaillés à la meule de pierre pour obtenir la poudre de matcha. Cette technique permet un travail délicat de la feuille donnant une poudre très fine, vert jade.

La poudre de matcha est fragile, son exposition à l'air altere ses parfums et sa couleur. C'est pour cette raison qu'il est proposé en petit conditionnement, sous vide. Une fois le matcha entamé, il est necessaire de le consommer rapidement et de le stocker dans un endroit frais, à l'abri de la lumière et de l'humidité. Si l'emballage est bien hermetique, vous pouvez le conserver dans votre congelateur.

Il existe différentes qualites de matcha :

- Le Koicha ou thé épais est utilisé lors de la première partie de la cérémonie du matcha. Le matcha est très dosé imposant l'utilisation d'un thé d'une qualité exceptionnelle, doux, sucré, umami et delicatement parfumé. Issu de theiers âges d'au moins 30 ans, d'une récolte extrêmement fine, le koicha reste le matcha le plus qualitatif.
- L'usucha ou thé léger est un thé moins dosé en matcha, il est utilisé lors de la dernière partie de la ceremonie du matcha. C'est la methode de préparation du matcha la plus commune et la plus couramment employée.
- Le thé pour la cuisine

Les éléments qui vont influencer la qualité du matcha sont :

- L'âge du theier :
- La region d'origine, l'altitude, l'exposition
- La nature du cepage (le plus courant est le Yabukita)
- La duree de la periode d'ombre
- La qualite de la recolte
- La duree de l'etuvage
- La presence ou non des tiges et des nervures
- La methode utilisee pour obtenir la poudre

On trouve ainsi un grand nombre de matcha avec des profils et des qualites variables.

Panacotta au thé vert de Kazuko

Ingrédients pour 4 personnes :

250 gr de crème épaisse
100 gr de sucre
3 feuilles de gélatine
2 c.à.s. de matcha

Préparation

Faire chauffer la creme et le sucre et ajouter la gelatine apres l'avoir laissée ramollir dans l'eau froide. Diluer le matcha dans un peu d'eau et l'ajouter au melange. Bien melanger avec un fouet et mettre au refrigerateur

Recette mise au point par Kazuko Sakaguchi et servie au restaurant Yuzu sushi de Nice ainsi qu'au Bar à sushi Izumi a Paris.

Tarte Flockensahne au matcha

Basé sur une pâtisserie allemande, ce gâteau mélange les saveurs de matcha et de marrons glacés. Il sera parfait pour vos repas de fête

Ingrédients pour 4/6 personnes :

- 3 œufs battus
- A : 4 cuillères à soupe d'eau, 50 g. de beurre
- B : ½ cuillère à café de sucre, une pincée de sel, 70g de farine
- 200 cc de crème fraîche
- C : 1 cuillère à soupe de matcha, 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 8 marrons glacés
- D : 1 cuillère à soupe de matcha, 3 cuillères à soupe de sucre glace
- 2 cuillère à café d'amandes émondées.

Préparation :

Mettez A dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez B et mélangez jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Ajoutez les œufs progressivement tout mélangeant avec une cuillère en bois. Etalez le mélange obtenu en une fine couche et faites 3 cercles d'une quinzaine de cm de diamètre chacun. Saupoudrez l'un des cercles seulement d'amandes et mettez les 3 cercles au four à 200° durant 15 minutes environ. Diluez C dans un peu d'eau chaude, ajoutez la crème fraîche et les marrons finement hachés. Etalez la moitié de ce mélange sur une des feuilles de pâte. Posez une autre feuille par dessus et recouvrez de l'autre moitié de la crème. Posez enfin la dernière feuille de pâte (celle avec les amandes) et saupoudrez avec D.

Le matcha reste un thé très précieux au Japon. Il est consommé lors des cérémonies *cha no yu* enseignées par les grandes écoles de thé japonaises qui sélectionnent avec attention la qualité de leur matcha. Les fournisseurs de matcha affichent d'ailleurs avec fierté les matcha sélectionnés par les écoles.
Mais le matcha est aussi dégusté par les Japonais de manière moins formelle. Ses vertus pour la santé et sa capacité à éveiller en font un allié pour la vie moderne, de plus en plus trépidante.
Enfin, un dernier mode d'utilisation se développe de plus en plus au Japon mais aussi dans d'autres pays comme la France, c'est son utilisation en cuisine et plus particulièrement la pâtisserie. Le matcha apporte alors une couleur et des parfums uniques.
En fonction de son mode d'utilisation, on s'oriente sur la qualité la plus adaptée. Pour le *cha no yu* et tout particulièrement pour le koicha (thé épais) on cherchera un matcha très haut de gamme, alors que pour l'utilisation en cuisine on cherchera, au contraire, un matcha au profil franc, intense et puissant car il sera mélangé à d'autres ingrédients et subira souvent une étape de cuisson. ■

*Expert dégustateur de thé, Directrice de l'Ecole du Thé, Le Palais des thés.

Où trouver wasabi ?

WASABI EST DISTRIBUÉ GRATUITEMENT DANS PRÈS DE 500 RESTAURANTS ET LIEUX JAPONAIS A PARIS ET EN PROVINCE DONT LA LISTE FIGURE CI-DESSOUS. VOUS POUVEZ EGALEMENT VOUS Y ABONNER OU CONSULTER GRATUITEMENT LES ANCIENS NUMÉROS EN VOUS CONNECTANT SUR LE SITE WWW.WASABI.FR. RETROUVEZ ÉGALEMENT WASABI SUR FACEBOOK : WASABI, LE GOÛT DU JAPON.

1er arrondissement

- ACE GOURMET (BENTOS) 01 47 03 94 38
- AKI 01 42 97 34 27 — 11 bis rue Sainte Anne
- L'ARC 01 49 27 92 67
- ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
- BOULANGERIE AKI — 10 rue Sainte Anne
- COOL JAPAN (OBJETS JAPONAIS) 01 42 60 20 89
- DESTINATION JAPON (VOYAGE)
- EBISU 01 42 81 05 90 — 18, rue St Roch
- EDOKKO 01 58 62 49 21 — 163, rue Saint Honoré
- FOUJITA 01 42 81 42 93 — 41, rue St Roch
- FOUJITA 2 01 49 26 07 70 — 7, rue du 29 Juillet
- HELLO SUSHI 01 42 96 37 27 — 43, rue Ste Anne
- HIGUMA 01 47 03 38 38 — 32bis, rue St Anne
- HIGUMA 01 58 62 49 21 — 163, rue Saint Honoré
- JAPORAMA 01 42 36 21 30 — 35, rue Edouard Marcel
- KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)
- KILALA 01 47 03 35 37 — 7, rue des Moulins
- KINUGAWA 01 42 60 65 07 — 9, rue du Mont Thabor
- KUNITORAYA 01 47 03 33 83 — 39, rue Ste Anne
- KUNITORAYA 01 47 03 07 74 — 5 rue Villedo
- K MART (ÉPICERIE) 01 58 62 48 74 — 6-8 rue Sainte Anne
- LAI LAI KEN 01 40 15 96 90 — 7, rue Sainte Anne
- LIBRAIRIE JUNKUDO — 15 rue des Pyramides
- MATSUDA 01 42 60 28 38 — 18, rue Saint Roch
- MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73 — 96 rue de Richelieu
- MIDORY 01 42 97 47 30 — 49, rue de l'Arbre Sec
- MIYOSHI 01 42 86 80 80 — 11, rue Danielle Casanova
- NANIWAYA 01 40 20 43 10 — 11 rue Sainte Anne
- NODAIWA 01 42 86 03 42 — 272, rue Saint Honoré
- OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
- SAGANO 01 40 41 04 45 — 10-12 rue des Prêcheurs
- SAPPORO RAMEN 01 40 15 88 88 — 276, rue Saint Honoré
- SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98 — 37, rue Sainte Anne
- SUSHI GAN 01 42 97 44 48 — 41, rue des Petits Champs
- TAKARA 01 42 96 08 38 — 14, rue Molière
- TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00 — 10 rue Saint-Florentin
- VILLA TOKYO 01 42 36 62 41 — 14, rue du Cygne
- VIVRE LE JAPON (VOYAGES) 01 42 61 60 93 — 30 rue Sainte Anne
- YAKINIKU 01 42 96 27 60 — 11 bis rue Sainte Anne
- YASUBE 01 47 03 96 37 — 9, rue Sainte Anne
- YOU HEISEI 01 42 60 35 30 — 11, rue Sainte Anne
- ZEN 01 42 61 93 96 — 8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

- AAA (ÉCOLE DE JAPONAIS)
- ACE OPERA (ÉPICERIE) 01 40 07 93 37 — 43 rue Saint Augustin
- ACE MART (ÉPICERIE) 01 42 97 36 80
- AICHI 01 42 96 93 31 — 86 rue de Richelieu
- BOOK OFF (librairie) — 20 rue St Augustin
- CHEZ MIKI 01 42 96 04 88 — 5 rue de Louvois
- COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88 — 38/38 passage du Perceau
- DEVANT VOUS 01 42 96 96 27 — 80, rue de Richelieu
- EDOKKO 01 40 07 11 81 — 27 boulevard des Italiens
- HOKKAIDO 01 42 60 50 95 — 14, rue Chabanais
- JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
- KIM CHI 01 42 96 35 78 — 5 rue de Louvois
- KINTARO 01 47 42 13 14 — 24, rue Saint Augustin
- KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 88
- KOETSU 01 40 15 99 80 — 42 rue Sainte-Anne
- KYOTORI 01 42 60 06 99 — 10 rue Chabanais
- MATSU SUSHI 01 40 26 35 06 — 18, rue de Turbigo
- MICHI 01 40 20 46 93 — 38 rue Sainte-Anne
- MOMIDJI 01 47 42 644 68 — 8, rue de Hanovre
- OGURA 01 47 42 77 79 — 20 rue de la Michodière
- OKINAWA 01 42 96 21 68 — 19 rue Saint Augustin
- TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 39 — 37 rue Montmartre
- TOYOTOMI 01 42 86 02 68 — 24 rue des Petits Champs
- VOYAGES A LA CARTE 01 42 99 91 30
- YAMAMOTO 01 49 27 96 28 — 8 rue Chabanais
- YOKOSUNA 01 45 08 52 75 — 2, rue Leopold Bellan

3e arrondissement

- KAGAYAKI — 79 bd Beaumarchais
- TAÉKO 01 40 04 34 58 — 39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
- YOSHIGAWA 01 48 04 35 00 — 184, rue St Martin

4e arrondissement

- AKATSUKI 01 42 78 7 27 — 15, rue des Archives
- ALLO SUSHI 01 44 6 93 73 — 3 rue Cloche Perce
- ADYAMA 01 42 74 53 92 — 22 bis, rue de la Verrerie
- BISTRO TOKYO 01 42 72 11 11 — 20, rue des Lombards
- IKAT (OBJETS JAPONAIS)
- ISAMI 01 40 46 00 97 — 4, quai d'Orléans
- KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS) 01 48 87 30 24
- KYO 01 42 72 50 48 — 9 rue de la Verrerie
- MINOKO 01 42 74 17 95 — 76, quai de l'Hôtel de Ville
- MINORI 01 44 78 07 08 — 14 rue de la Cloche perçée
- MIYAKODORI (OBJETS JAPONAIS) 01 42 78 33 11 — 1 impasse du Rivoli
- SUN 01 48 04 69 88 — 14 bd de Sébastopol
- LE PALAIS DES THÉS 01 48 87 60 00
- TAKIMI 01 42 77 43 62 — 24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

- ASIA TEE 01 43 26 39 90 — 47 rue de la Montagne Ste Geneviève
- EDOGAWA 01 47 07 68 38 — 43, rue Mouffetard
- INAGIKU 01 43 54 70 07 — 14 rue de Pontoise
- KANAE (ÉPICERIE) 01 40 46 06 5 — 29 place Maubert
- LENGUÉ 01 46 33 75 10 — 3 rue de la Parcheminerie
- SAKÉ BAR 01 43 26 05 32 — 3 rue Valette

PUBLICITE CARNET D'ADRESSES : 01 77 51 58 84

SASHIMI BAR	01 43 54 57 98
4 rue des Fosses St Jacques	
SOLA	01 43 29 79 04
2 rue de l'Hôtel-Colbert	

6e arrondissement

AZABU	01 46 33 72 03
3 rue André Mazet	
ITADAKI	01 43 26 68 23
64 rue Monsieur le Prince	
HANAFOUSA	01 43 26 30 29
4 passage de la petite boucherie	
KIM'S ORIENT EXTREME	01 43 46 92 27
4 rue Bernard Palissy	
KYOTORI	01 43 34 48 44
6 rue monsieur le Prince	
MANDARINE SUSHI	01 42 22 23 31
32 rue St Placide	
OTO OTO	01 42 22 21 36
6 rue du Sabot	
SIKI	01 46 34 25 88
8 rue Sujet	
SUSHI HOUSE	01 43 25 54 85
50, rue Dauphine	
TOKUGAWA	01 42 22 32 59
49 bd du Montparnasse	
TOKYOTORI	01 35 42 02 36
8 rue monsieur le Prince	
TSUKIZI	01 43 54 85 19
2 bis, rue des Ciseaux	
YEN	01 45 44 11 [illegible]
22 rue Et Denoit	
YUSHI	01 44 07 03 [illegible]
8, rue des Ciseaux	

7e arrondissement

AIOA	01 43 06 14 18
1 rue Pierre Leroux	
ARIGO	01 47 53 74 49
204 bis, rue de Grenelle	
MAISON DU SUSHI	01 45 51 24 74
44 avenue Bosquet	
MATSURI	01 45 5[illegible] 24 24
74 rue du duc	
MIYAKO	01 47 05 41 83
21 rue de l'Université	
WALAKU	01 56 24 11 02
33 rue Rousselet	
YUZU	01 47 05 26 64
33 rue de Bellechasse	

8e arrondissement

ASIAN	01 56 69 11 00
36 avenue Georges V	
LE BAR A SUSHI	01 45 22 43 55
55 bd des Batignolles	
CHAJIN (THÉ JAPONAIS)	[illegible]
24 rue Pasquier	
HANAWA	01 56 62 70 70
26 rue Bayard	
HYOTAN	01 42 25 26 [illegible]
3, rue d'Artois	
TAISHO KEN LAMEN	01 45 61 06 79
27 rue du Colisée	
JIPANGUE	01 45 63 77 00
96 rue La Boétie	

HANAWA

26, rue Bayard 75008 Paris
Tel. : 01 5662 7070
http ://www.hanawa.fr

Aussi, Ouvert depuis 1984
Restaurant Kinugawa
9 rue du Mont Thabor 75001 Paris
Tel. : 01 4260 6507
http ://kinugawa.free.fr

KAKYO	01 45 22 71 06
7 rue Clapeyron	
KINUGAWA	01 43 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule	
KIYOMIZU	01 43 63 08 07
4 rue St Philippe du Roule	
KONOHANA	01 45 82 15 68
1 bis rue Jean Mermoz	
NEW KYOTO	01 53 04 07 80
5, rue Corvetto	
KYOTO ST LAZARE	01 42 85 35 13
9 rue de Visty	
MATSURI	01 45 62 30 [illegible] 4
24 rue Marbeuf	
NAKA	01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu	
OKAME	01 40 22 05 03
235, Rue du Fg Saint Honoré	
PLANET SUSHI	01 53 30 03 03
37 bd Malesherbes	
SUSHI JAPO	01 44 00 00 01
53, rue de Rome	
YAKI KOCHI	01 43 59 51 68
35 rue La Boétie	
YAMAICHI	01 43 87 19 04
8 rue de l'Isly	

9e arrondissement

CAFÉ PENINSULE	01 47 70 58 03
13 rue du Fg Montmartre	
FUJI SUSHI BAR	01 48 74 38 83
5 rue Joubert	
FUJI YAKI	01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier	
HOTARU	01 48 78 33 74
18 rue Richer	
IZAAKI	01 53 16 43 48
35 rue Lafayette	
KIDAYA	01 48 28 12 68
15 rue Lafayette	
KIKU	01 44 83 02 30
56 rue Richer	
KUSHI YAKI	01 48 70 05 24
41 rue de Rochechouart	
MATSUSAKA	01 48 00 94 84
16, rue Montyon	
MOMOKA	01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle	
SAKURAYA	01 47 70 54 41
3, rue Grange Batelière	
SUSHI BOUBOU	01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge	
SUSHI YAKI	01 42 46 11 77
1 bis rue Bleue	
TOKKI	01 45 23 13 80
10 rue de la Boule rouge	
TONEGAWA	01 42 80 39 18
8 rue Godot de Mauroy	
YAMAMURA	01 48 00 80 18
1 rue Bergère	

10e arrondissement

ESPACE JAPON (CENTRE CULTUREL)	01 47 00 77 47
32 rue de Paradis	
NISHIKURA	01 40 22 00 06
12, rue du Faubourg Poissonnière	

ENFIN UNE AUTHENTIQUE SUSHIYA
JAPONAISE AUX BATIGNOLLES !
55 bd des Batignolles, Paris 8e
Tel : 01 45 22 43 55

EN VEDETTE

(PUBLIINFO : 01 77 51 58 84)

PARIS

• BENKAY Situé en bordure de Seine, ce pionnier de la gastronomie japonaise en France est surtout connu pour ses comptoirs de teppanyaki à déguster en regardant les bateaux passer. Mais le Benkay propose également de succulents sushi préparés de main de maître par Masao Karasuyama

61 Quai de Grenelle 75015 Paris. T. : 01 40 58 21 26

• BIZAN L'ancien Issé est devenu Bizan sous la houlette de son nouveau propriétaire Toshiro Kuroda. On y déguste aussi bien des sushi que des classiques de la cuisine japonaise accompagnés d'excellents sakés

56 Rue Sainte-Anne 75002 Paris. T. 01 42 96 87 76

• COMME DES POISSONS
Un bar à sushi comme à Tokyo. Tout petit mais fort sympathique et proposant une grande variété de poissons. Réserver impérativement (9 places en tout et pour tout).

24 rue de la Tour, 75016 Paris. T. : 01 45 20 70 37

• HIGUMA Une adresse très prisée pour ses soupes de nouilles (ramen). On voit les cuisiniers faire sauter la viande et les légumes dans d'immenses woks et préparer les gyoza grillés (excellents) qui arrivent bien croustillants... Un must !

183 rue Saint-Honoré, 75001 Paris. T. 01 58 62 49 22. Ouvert tous les jours

• JIPANGUE Un authentique restaurant japonais dans le quartier des Champs-Elysées ? C'est assez rare pour être signalé. La spécialité de Jipangue : les sushi, bien sûr, mais également le sukiyaki et le shabu-shabu

96 rue La Boétie, 75008 Paris. T. 01 45 63 77 00. F. samedi midi et dimanche.

• NODAIWA Paris a de la chance : en dehors du Japon, c'est le seul endroit où l'on peut déguster les fameuses anguilles caramélisées dont Nodaiwa est LE spécialiste. Au menu, plusieurs sortes de kabayaki (coffret laqué contenant de l'anguille posée sur du riz blanc) ainsi que plusieurs déclinaisons comme les brochettes de foie d'anguille ou du flan d'anguille au sésame

272 Rue St Honoré 75001 Paris. T. 01 42 86 03 42. F. dimanche.

• LE BAR À SUSHI IZUMI C'est le plus récent des « vrais » restaurants de sushi de la capitale. Le chef Izumi propose de nombreux poissons tels la sardine, le chinchard, la liche... mais n'a pas son pareil pour cuisiner l'anguille avec une sauce dont il a le secret. Addictif ! Autre spécificité de l'endroit : l'accord (subtil) entre sushi et vin rouges

55 bd des Batignolles 75008 Paris. T. 01 45 22 43 55. F. dim. et lun.

• ZEN C'est le genre de « cantine » japonaise où l'on prend vite ses habitudes. Il faut dire que la carte est assez variée pour qu'on puisse, chaque jour, se régaler d'un plat différent : poisson grillé, tonkatsu, riz au curry, ramen et bien sûr, les fameux sushi de Maître Aiba, qui comptent parmi les meilleurs de Paris

8 rue de l'Echelle 75001 Paris. T. 01 42 81 93 99. Ouvert tous les jours.

• HANAWA Carla Bruni y a, dit-on, ses habitudes. Et elle n'est pas la seule à apprécier ce temple de la haute gastronomie japonaise qui sert aussi bien de la cuisine de Kyoto que des sushi ou, plus rare, du teppanyaki réinterprété à la française

26 rue Bayard 75008 Paris. T. 01 56 62 70 70.

NICE

• YUZU SUSHI "Le chef, très expérimenté, prépare une vraie cuisine japonaise et fait son marché chaque jour afin de dénicher le meilleur de la pêche locale. Savoir-faire, précision, tradition et qualité." On ne saurait mieux dire que le Michelin 2012 pour louer les qualités de ce restaurant ouvert en septembre 2010 par Keiji Sakaguchi, un maître sushi comme on en compte très peu en France

35 rue du Maréchal Joffre 06000 Nice. T. 04 93 85 79 87. F. dim. et lun.

OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
98 rue Louis Blanc
SUSHI SAKE 01 40 38 37 63
247 rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
23 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 94 26 66
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188 rue du fbg St Martin

11e arrondissement

CENTRE FRANCO JAPONAIS 01 43 [illegible]
8 passage Turquetil
KAMPEI 01 43 48 17 08
183 bd Voltaire
KIMONO 01 49 33 44 85
110, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
18, rue de la Roquette
KUNSHIKATSU BON 01 43 38 82 27
24 Rue Jean-Pierre Timbaud
KYOBASHI 01 53 36 73 34
1, 7 rue St Maur
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Oberkampf
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
SAKURA 01 43 38 74 92
46 rue de la Roquette
SUKIYAKI 01 49 23 04 96
12 rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
8 rue de Charonne
YAKIDAI 01 48 [illegible] 62 33
41 rue de la Roquette

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 51 95
1 rue Corbineau

HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
39 rue de Lyon
ROBATA 01 43 07 58 79
86, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
17 rue Emile Castelar
SUSHIVILLA 01 43 48 66 05
2 6 rue du Faubourg St Antoine
YEKO 01 43 43 82 18
34 av Daumesnil

13e arrondissement

EXO CASH & CARRY (ÉPICERIE) 01 53 [illegible] 00
20 Avenue d'Ivry
ISHIKAWA 01 53 79 72 78
43 rue Albert
IZU 01 43 31 87 51
7 rue Veronese
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 84 41
44 rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
3 bd Auguste Blanqui
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42 avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207 avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 85 00
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46 rue Didot
HOSHI 01 43 27 18 21
33, rue de la Gaité

KIMURA 01 45 42 33 15
38 rue Pernety
SUSHITORA 01 43 42 79 76
1 3 rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 0
20 rue Decamps
TOMBO 01 42 22 61 83
74 rue de l'Arrivée
TORICHO 01 43 2 29 97
47 rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 48 [illegible] 21 26
61 quai de Grenelle
CULTURE JAPON (BOUTIQUE) [illegible]
EURO-MART (ÉPICERIE) 01 45 77 42 77
HI MART (ÉPICERIE) 01 45 75 37 44
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
140 rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 60
85 rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis rue André Lefebvre
KANAE (supérette) 01 56 38 77 60
KITO KITO 01 47 34 12 09
45 rue Mademoiselle Régnier
K MART (ÉPICERIE) [illegible]
KOKUMI 01 47 83 21 97
121 rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 07 56
20 rue Dantzig
KUNCHAPAI 01 40 60 76 31
168 rue Saint-Charles
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 17
164, rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON [illegible]
MATCHAN 01 45 77 03 50
35 rue de Trétaigne
NANA YA (ÉPICERIE) [illegible]
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2 rue Frémicourt
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alésia
OKAYAMA 01 45 78 50 01
17 rue de Gourmet
OSAKA VOUILLE 01 45 3 33 28
40 rue de Vouillé
TAGAWA 01 45 75 93 2
37 bis rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54 rue du Docteur Finlay
TOKYO SUSHI 01 45 7 08 96
[illegible]
YANASE 01 42 50 07 20
75 rue Vasco de Gama
[illegible] [illegible]
69 rue de la Croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 88
9 Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 17
24 rue de la tour
GO SUSHI [illegible]
32 av Mozart
HISADA (FROMAGERIE) 01 42 88 34 30
[illegible]
JUAN [illegible]
144 rue de la Pompe
KURA 01 45 20 6 32
56 rue de Boulainvilliers
MATSURI 01 42 24 88 85
2 rue de Passy
MATSURI 01 47 27 00 59
9 2 avenue Victor Hugo
MIYAGAWA 01 45 27 0 83
[illegible] av de Versailles
OKYUTO 01 46 51 20 84
10 rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
rue Jouvenet

OZU 01 40 68 23 80
2 av des Nations Unies
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
rue de l'Assomption
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YOSHI 01 47 20 48 84
rue Jean Giraudoux
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYANE 01 42 27 88 00
10, rue Renaudin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47 51 rue des Acacias
KIFUNE 01 45 72 9
44, rue Saint Ferdinand
KOKOYA 01 44 90 98 2
3, rue des Batignolles
MAKO 01 44 00 89 63
9 av Mac Mahon
NAGANO 01 48 88 90 33
17 rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 90 72
25 rue Brey
NAOKO 01 40 00 08 78
rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 70
9 rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 68
39 rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 2 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 30
69 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38 rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 00 79 9
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI YAKITORI 01 48 90 97 98
113, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 0 8
27 rue Bayen
TIB S 01 45 72 03 39
5 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 07 38
6 bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4 rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 9
45 rue Marcadet
BASHÔ 01 42 55 9 0
83 rue Lepic
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Caulaincourt
FUGU 01 42 23
[illegible]

Envie d'apprendre le japonais ?

Cours de japonais tous niveaux,
de débutants complets à confirmés

Formation professionnelle DIF

Espace Japon est habilité à dispenser les cours dans le cadre de la formation professionnelle

Formation à distance en e-learning

Vous ne pouvez pas assister au cours à cause de vos horaires ou de la distance ?
Choisissez le e-learning avec jeparlejaponais.com

Retrouvez toutes nos activités
cinéma - manga - origami - calligraphie - sorobon - sumie - ikebana et
sur www.espacejapon.com

espace Japon

GUILO GUILO 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
KEIKO 01 46 06 41 23
143 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 37 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
MANEKI NEKO (ASSOCIATION) 01 42 64 52 78
1 bis rue Garreau
NADKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
SAKANA 01 53 28 08 33
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 34 3112
40 rue Custine

19e arrondissement
MATSUBA 01 40 34 42 92
37 av Corentin Cariou

MINOWA CONCEPT 01 42 38 89 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 06 43 22
8 rue Lassus
PRÊT À CURE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 80 82
12, rue Pradier

20e arrondissement
ASAHI 01 43 58 78 27
30 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
133 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Chor

Boulogne-Billancourt
SANKI 01 46 08 38 38
36 av. Edouard-Vaillant
SHIKI 01 47 61 94 22
53 rue Gallieni

Levallois-Perret
SUSHI LAND 01 41 05 07 54
68 rue Louise Michel

Issy-les-Moulineaux
SUSHI KEN 01 46 42 56 18
12 rue Ernest Renan

Neuilly-sur-Seine
MATSURI 01 46 24 59 82
16, avenue Charles de gaulle

PROVINCE

SUD

AGEN
OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE
GEISHA SUSHI EXPERIENCE 04 42 20 30 00
53 Cours Mirabeau
KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
NIKKI SUSHI 04 42 28 57 05
49 bd Carnot
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
21 av des Belges
YAMASUSHI 04 42 39 92 50
9 rue d'Italie
YOJI 04 42 38 45 76
7, av. Victor Hugo

AUBAGNE
MOST OF SUSHI 04 42 32 91 61
86 rue de la République

CANNES
EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 38 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges

SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS
UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND
MAIKO 04 73 90 79 13
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique
LE SUSHI CAFÉ 04 73 31 33 45
21 rue des Vieillards 04 73 36 09 71

HYERES
YÔKOSÔ 04 94 23 41 77
10 rue du Soldat Ferrari

MARSEILLE
CAFÉ SUSHI 04 91 33 78 87
22 bd Paul Peytral
KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capuzza

LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 34 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 32 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
WASAB'ART SUSHI 04 91 47 69 40
21 rue du docteur Escat
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MARTIGUE
SUKI SUSHI 04 942 42 05 42
14 Bd Jean Zay

MONACO
CAPOSUSHI 00.377.93.25.39.52
6 Impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 Impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER
- **LE SUSHI BAR** 04 99 77 06 06
  20 rue Bernard Délicieux
- **OBENTO YOSHIYA** 04 67 40 7 48
  311 chemin de la Draille du Marbre
  CASTELNAU LE LEZ
- **SAKURA** 04 67 15 14 32
  65 av. Samuel Champlain
- **SUSHI BOAT** 04 67 92 00 37
  12 rue de Verdun

NICE
- **AMADA** 04 93 82 00 81
  17, rue Tonduti de l'Escarène
- **JUN NICE** 04 93 83 47 78
  47, rue Gioffredo
- **HOME SUSHI & BASHIMI** 04 93 30 37 37
  3, rue de Orestis
- **HOT POT** 04 93 82 33 54
  6 rue d'Alsace Lorraine
- **KAMOGAWA** 04 93 84 75 66
  15 rue de la Buffa
- **MA YUCCA** 04 93 88 39 64
  26 rue de la Buffa
- **MY SUSHI** 04 93 82 16 32
  15, cours Saleya
- **O'SUSHI** 04 93 82 92 45
  30 Avenue Jean Médecin
- **SAISON** 04 93 85 09 04
  17 rue Gubernatis
- **YUZU SUSHI BAR** 04 93 85 79 87
  95 rue Maréchal Joffre
- **LE ZEN** 04 93 82 41 20
  [illegible] d'Angleterre

PAU
- **WASABI'S** 05 59 27 00 94
  2 place Clemenceau

PERPIGNAN
- **OMEDETO** 04 68 51 29 20
  12, Avenue Général Leclerc

RAMATUELLE
- **NIKKI BEACH** 04 94 79 82 04
  Route de l'Epi

TOULOUSE
- **L'ASSIETTE JAPON** 05 61 21 50 91
  28 rue Peyrolières
- **HINODE** 05 61 21 51 26
  17, rue d'Austerlitz
- **JAPAN** 05 61 22 65 85
  5 rue de l'Echarpe
- **JAPOYAKI** 05 61 13 68 69
  11, rue d'Austerlitz
- **SHUN** 05 61 98 39 20
  35, rue Bachelier
- **SUSHI KAN** 05 61 11 22 67
  24 av. de l'URSS
- **SUSHI OHISHI** 05 61 23 00 26
  13 Rue De L'alsace Lorraine
- **SUSHIYA** 05 61 23 17 71
  3 place du Peyrou
- **SUSHI YAKI** 05 61 12 00 60
  9, rue Ste Ursule

SOLLIES-VILLE
- **BÔ SUSHI** 06 20 14 02 82
  RN 97

OUEST

BIARRITZ
- **LE SUSHI LAND** 05 59 22 24 96
  9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX
- **CAFE JAPONAIS** 05 56 48 68 68
  22, rue St Siméon
- **LE KIMONO** 05 56 79 23 30
  22 rue Ferdinand Philippart
- **LE SHOGUN** 05 56 39 05 12
  168 bis cours du Médoc
- **MOSHI MOSHI** 05 56 79 22 91
  5 place Ferdinand Lafargue

BREST
- **HINOKI** 02 98 43 23 68
  6 Rue des Onze Martyrs

CAEN
- **COSY SUSHI** 02 31 75 11 08
  3 rue du Vaugueux
- **MIYAKO** 02 31 34 77 83
  13, rue St Michel

CHALLANS
- **OBJECTIF ZEN** 02 51 93 28 70
  11 place Aristide Briand

CHARTRES
- **SHOGUN** 02 37 36 07 19
  5, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE
- **LE CAFE BOUILLU** 02 40 23 14 14
  22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE
- **FUJIYAMA** 05 46 41 21 28
  25 quai Gabut

NANTES
- **NOW SUSHI** 02 40 74 16 18
  32 bis, rue Fouré
- **TAÏ SHOGUN** [illegible]
  8 bis quai François Mitterrand
- **TOKYO** [illegible]
  14 rue de la Juivorie

QUIMPER
- **ABALONE SUSHI** [illegible]
  17 Halle St François

RENNES
- **FUJI** [illegible]
  8, rue Dervat
  Contour du St Germain
- **MIZUNA** 02 99 78 18 66
  3 rue d'Argentré
- **SAKURA** 02 99 78 11 80
  1 rue Saint Louis
- **SIMPLY SUSHI** 02 99 78 18 33
  2 rue Jules Simon

SAINT-BRIEUC
- **NIGIRI SUSHI** 02 96 42 11 39
  4 place du Guesclin

SAINT-MALO
- **TAKOCHI** 02 23 18 28 29
  5 rue Alphonse Thébaud
- **TAMPOPO** 02 99 40 87 53
  5 place de la Poissonnerie

SOTTEVILLE-LES-ROUEN
- **WASABI** 02 35 63 41 82
  [illegible]

SOUSTONS
- **SUSHI NORI** 06.79.53.26.22
  22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY
- **O SUSHI** 04 50 45 81 62
  2 rue Louis Revon

BESANCON
- **SAMOURAÏ SUSHIS** 03 81 53 51 00
  45 rue Bersot

CHAMBERY
- **YAMAMO** 04 79 60 07 57
  87, rue Ste Rose

DIJON
- **SUSHI BAR** 03 80 50 06 50
  7 rue Michelet

GRENOBLE
- **HOKKAIDO** 04 76 54 18 76
  Rue Diodore Rahoult
- **KYOTO** 04 76 54 08 91
  1, place du Charmeyran (La Tronche)
- **OSAKA** 04 76 43 26 49
  1 rue Colbert
- **SAPPORO** 04 76 85 02 45
  64, cours Jean Jaurès
- **LE SAKÉ** 04 76 87 46 51
  29 rue Condorcet

LYON
- **BO SUSHI**
  81 rue Duguesclin
- **CHEZ FYFY** 04 72 41 81 22
  6 rue des Marronniers
- **GOMAN ETSU** 04 78 39 31 91
  11 rue Lanterne
- **MATSURI** 04 78 27 83 06
  7 rue de la République (1er)
- **MATSURI** 04 37 24 74 90
  109 cours Lafayette (6e)
- **MATSURI** 04 72 83 06 36
  60, rue de st Cyr
- **NEO SUSHI**
  Centre Commercial de la Part-Dieu
- **NOBORU** 04 78 42 35 79
  28 rue Henri Germain
- **SOLEIL LEVANT** 04 78 85 04 37
  204 rue Garibaldi
- **SUSHIDO** 04 78 52 70 35
  169 rue Cuvier
- **SUSHI KING** 04 78 71 04 43
  Centre commercial de Lyon Part-Dieu
- **SUSHI & SUSHIS** 08 11 07 24 24
  49 Rue de Gerland
- **TEPPANYAKI** 04 72 56 05 05
  11 quai Romain Rolland
- **CHEZ TERRA** 04 78 09 05 04
  81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE
- **KYOTO** 04 77 21 74 26
  8, rue des Martyrs de Vingre

METZ
- **OSAKA METZ** 03 87 36 68 90
  32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE
- **TOKYO MULHOUSE** 03 89 54 11 14
  102 rue de Bâle

REIMS
- **MATSURI SUSHI** 03 26 86 10 10
  9, rue de Chativesle
- **TOKYO SARL** 03 26 85 93 46
  61, place d'Erlon

STRASBOURG
- **FUJIYAMA** 08 19 60 02 12
  19 rue des vaux
- **MIKADO** 03 88 21 07 20
  11 quai Turckheim
- **MOOZE** 03 88 22 08 46
  1 rue de la Domi Lucie

VITTEL
- **LE COMPTOIR** [illegible]
  294 rue de Verdun

NORD

LILLE
- **JOMON** 03 28 36 84 46
  4 rue de la Rapine

VALENCIENNES
- **NEGISHI** 03 27 35 72 31
  80 Av. Georges Clémenceau

OFFRE SPÉCIALE DÉCOUVERTE

Abonnement d'un an à Wasabi (4 numéros) + Gohan, la cuisine japonaise en manga :

+ = 30€ au lieu de 35€

CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS, 40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS

Nom : ..... Adresse : .....

☐ **Je souhaite m'abonner à partir du n°34 dans le cadre de l'offre spéciale découverte Abonnement + Gohan**

EDOKKO
江戸っ子

Sushis à comptoir tournant

27, Boulevard des Italiens, 75002 Paris
Tél : 01 40 07 11 81
Ouvert de 12h00 à 00h00

Dégustez nos sushis, yakitori et nouilles japonaises jusqu'à minuit !

WAGYU YU

Diamond of the meat

PREMIUM QUALITY
WAGYU BEEF KOBE STYLE
NATURALLY RAISED IN CHILE

TEL: +33 (0) 155 934 998
MAIL: EXPORT@WAGYUYU.COM
34 BVD ORNANO - 93200 SAINT-DENIS
PARIS - FRANCE

WWW.WAGYUYU.COM